MALAYSIA

ผจญภัย ในธรรมชาติ





สารบัญ










Padang Besar
PERLIS
Bukit Kayu Hitam
Kangar
Langkawi
Kuala Perlis
Tasik Pedu
Pulau Payar
Kuala Kedah
Alor Setar
KEDAH
Kota Bharu
Pulau Perhentian
Pulau Redang
Gunung Jerai 1217 m
PENANG
Georgetown
Penang Hill 830 m
Butterworth
Tasik Temenggor
Gunung Chamah 2171 m
Kuala Terengganu
Pulau Kapas
Tasik Kenyir
Tasik Chenderoh
KELANTAN
Bukit Merah
Bukit Larut 1448 m
PERAK
Gua Musang
TERENGGANU
Taiping
Gunung Korbu 2183 m
Taman Negara
Pulau Tenggol
Kuala Kangsar
Ipoh
Cameron Highlands 1524 m
Gunung Tahan 2187 m
Kenong Rimba Park
Pulau Pangkor
Lumut
Kuala Lipis
Cherating
South China Sea
PAHANG
Jerantut
Raub
Kuantan
Fraser's Hill 1524 m
Mentakab
Temerloh
Pekan
SELANGOR
Kuala Selangor
Genting Highlands 1772 m
Tasik Chini
Tanjung Datu National Park
Shah Alam
KUALA LUMPUR
Santubong
Bako National Park
Tasik Bera
Port Klang
Tasik Dampar
Pulau Indah
Putrajaya
NEGERI SEMBILAN
Kuala Rompin
Kuching
Morib
Seremban
Tanjung Gemok
Pulau Tioman
Gunung Gading National Park
Kuala Lumpur International Airport
Sepang
Straits of Malacca
Endau-Rompin National Park
Port Dickson
Pulau Rawa
Pulau Pemanggil
Kubah National Park
Gunung Ledang 1276 m
MELAKA
Mersing
Pulau Besar
Pulau Aur
Melaka
Pulau Tinggi
Pulau Sibu
Pulau Besar
Muar
JOHOR
Tanjung Leman
Kota Tinggi
Senai
Desaru
Johor Bahru
Tanjung Kupang
Tanjung Belungkor
Pulau Kukup
Tuas
SINGAPORE
N

มาเลเซีย

Kudat
Tunku Abdul Rahman Park
Gunung Kinabalu 4095.2 m
Kinabalu Park
Kota Kinabalu
Sandakan
Pulau Tiga Park
Tambunan
Crocker Range National Park
Labuan
Beaufort
Keningau
SABAH
Kinabatangan River
Tenom
Lahad Datu
Pulau Sakar
Lawas
Padas River
Danum Valley
Pulau Tabawan
Pulau Timbun Mata
BRUNEI DARUSSALAM
Limbang
Tawau Hills Park
Pulau Gaya
Miri
Long Pasia
Semporna
Long Semado
Tawau
Lambir National Park
Marudi
Mulu National Park
Gunung Murud 2422 m
Pulau Sipadan
Niah National Park
Long Seridan
Bario
Similajau National Park
Bintulu
SARAWAK
Belaga
Sibu
Sarikei
Kapit
Bandar Sri Aman
Batang Ai National Park

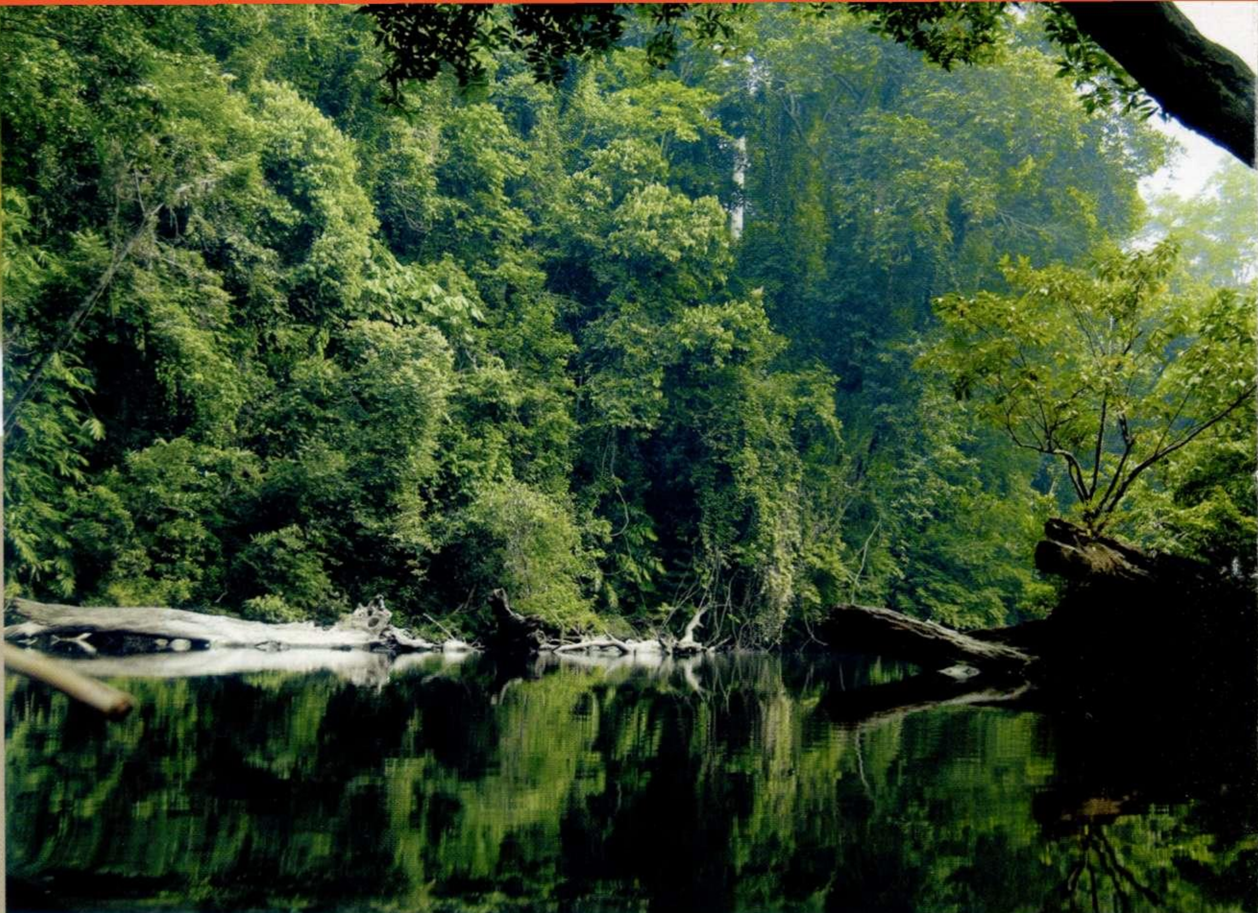


อธิบายแผนที่

- ภูเขา / เนินเขา
- สนามบิน
- ทะเลสาบ
- เมือง
- อุทยานแห่งชาติ
- เมืองหลวง
- เกาะ

แผนที่นี้ไม่ได้กำหนดตามมาตราส่วน





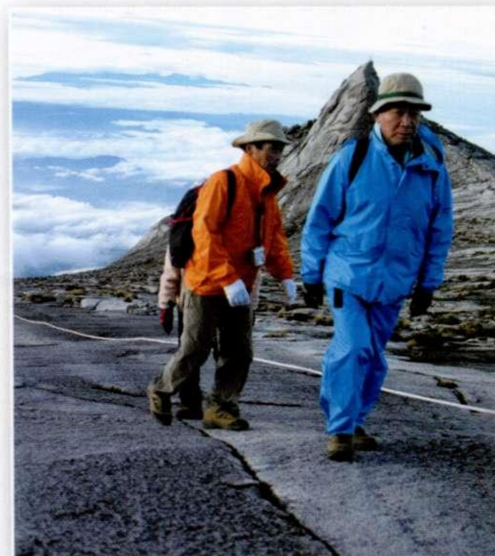


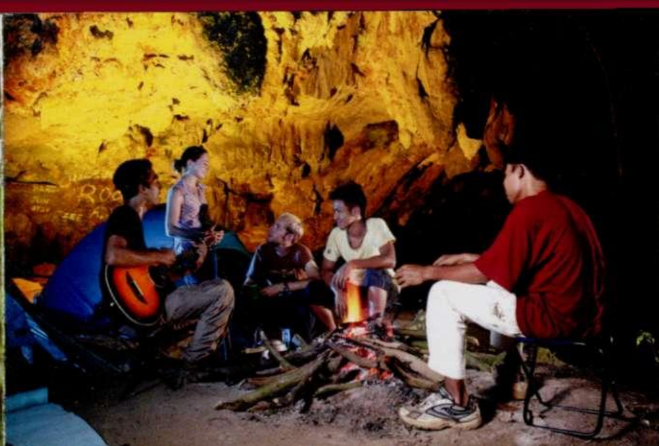
สวรรค์ของนักผจญภัย วิมานของคนรักธรรมชาติ

เมื่อครั้งโบราณกาล บรรดานักผจญภัยและนักสำรวจได้เดินทางมาถึงชายฝั่งมาเลเซียเพราะเสน่ห์ดึงดูดของธรรมชาติล้ำค่าอันหลากหลายและการต้อนรับของผู้คนที่มีอัธยาศัยไมตรี

ในวันนี้ มาเลเซียเป็นที่รู้จักไปทั่วโลกในฐานะจุดหมายสำหรับกิจกรรมทางธรรมชาติสารพัดชนิดและการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ไม่ว่าจะเป็นการไต่หน้าผาอันท้าทายหรือเดินป่าตัดข้ามภูเขา จนถึงล่องแก่งในแม่น้ำเชี่ยวกรากไม่ก็ดำดิ่งลงเบื้องใต้ท้องทะเลแสนสงบ หรืออาจเหินสู่ท้องฟ้าหลากเฉดสีด้วยเครื่องร่อนที่มาเลเซียมีทั้งนั้น

กว่าครึ่งของผืนแผ่นดินมาเลเซียที่มีขนาด 329,758 ตารางกิโลเมตร ปกคลุมไปด้วยป่าฝนเขตร้อนซึ่งเป็นแหล่งอาศัยของพืช และสัตว์สงวนนานาพันธุ์พืชและสัตว์ท้องถิ่นที่หายากหลายชนิดนั้นพบได้เฉพาะที่ภูเขา Kinabalu หรือที่มีสภาพภูมิประเทศอันน่าพิศวงอย่างถ้ำ Mulu เท่านั้น นอกจากนี้ยังมีป่าดึกดำบรรพ์อายุกว่า 130 ล้านปีอยู่ที่ Taman Negara อุทยานแห่งชาติแห่งแรกของมาเลเซีย









มาเลเซียนำเสนอประสบการณ์อันหลากหลายเพื่อให้คนรักการผจญภัยและรักธรรมชาติพึงพอใจที่นี่ มีกิจกรรมให้เลือกมากมายสำหรับทุกวัยและทุกกลุ่ม ตั้งแต่มือสมัครเล่นและครอบครัวที่มาเพื่อสนุก จนถึงคนที่สนใจอย่างจริงจังและมืออาชีพ







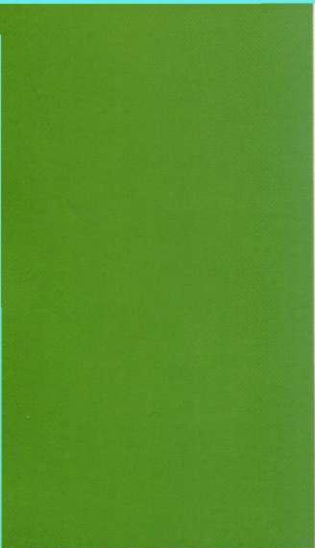

ประเทศแห่งนี้ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อย ๆ ในฐานะเป็นสถานที่จัดการแข่งขันทางธรรมชาติในระดับสากล รวมถึงรายการเรียลิตี้หรือภาพยนตร์ต่างชาติที่เกี่ยวกับการผจญภัยก็มักจะค้นพบสถานที่ถ่ายทำอันสมบูรณ์แบบในมาเลเซีย

การผจญภัยและธรรมชาติทั้งมวลรอคุณอยู่ ณ อาณาจักรเขตร้อนแห่งดินแดนมาเลเซีย เชิญมาเพลิดเพลินกันให้เต็มอิ่มได้ทุกเวลา

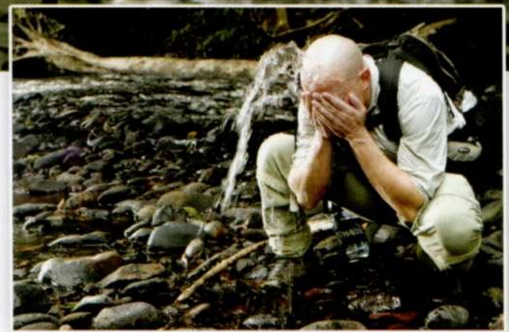





ท่องป่า







ท่องป่า

ด้วยทัศนียภาพอันงดงาม ผืนดินเขียวชอุ่มสลับสล้าง และภูมิทัศน์เขตร้อนที่หลากหลาย ทำให้ป่าฝนของมาเลเซียเหมาะอย่างยิ่งสำหรับทั้งการเดินป่าและตั้งแคมป์ อุทยานแห่งชาติและเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่าที่มีอยู่มากมายหลายแห่ง เอื้อให้การอยู่ร่วมกับธรรมชาติและค้นหาความลี้ลับที่ซุกซ่อนอยู่เป็นไปได้ดังใจฝัน

จากป่าฝนดึกดำบรรพ์แห่ง Taman Negara จนถึงเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่าที่ Danum Valley และที่ราบลุ่ม Kinabatangan ซึ่งจัดว่าเป็นส่วนหนึ่งในพื้นที่ทางธรรมชาติที่มีการอนุรักษ์ได้ดีที่สุดของเอเชีย ต่างพร้อมมอบประสบการณ์ล้ำค่าแด่คนรักธรรมชาติ

ขณะที่มือสมัครเล่นอาจทดสอบความมันส์แบบง่ายๆ ในสวนป่าหย่อนใจใกล้ใจกลางเมืองที่มีหลายต่อหลายแห่ง นักผจญภัยที่มาตามฤดูกาลมักท้าทายความสามารถด้วยการเดินเขาอย่าง Gunung Tahan ยอดเขาสูงสุดของคาบสมุทรมาเลเซียโดยใช้เวลานานนับสัปดาห์

สำหรับมือใหม่ควรจ้างไกด์ท้องถิ่นไปด้วยเพื่อความปลอดภัยและจะได้เรียนรู้เรื่องราวของสัตว์ป่าและพันธุ์พืชอันหลากหลายในระบบนิเวศน์ อย่างป่าเขตร้อนนั้นจะหนาทึบและพืชที่ขึ้นแน่นหนาก็ช่วยพรางกายให้กับบรรดาสิ่งมีชีวิตที่พำนักอยู่ได้ดี ถ้าจะมองหาพวกมันก็ต้องใช้ความอดทนและสายตาที่ฝึกฝนมาอย่างดีจึงจะมองเห็น

สิ่งแวดล้อมอันหลากหลาย

บึงป่าโกงกาง ที่ราบลุ่มริมแม่น้ำอันกว้างใหญ่ป่าดิบชื้นและป่าสันเขา คือส่วนหนึ่งในท่ามกลางสิ่งแวดล้อมอันหลากหลาย ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถพบได้คราวเดียวกันในเส้นทางเดินป่าซึ่งต่างมีระบบนิเวศน์และพืชพันธุ์สัตว์ป่าที่มีลักษณะเฉพาะ















แนวป่าโกงกางทำหน้าที่เป็นกันชนที่มีชีวิต ทั้งป้องกันการกัดเซาะตลิ่ง เป็นผู้พิทักษ์การเพาะพันธุ์ รวมถึงเป็นเขตอนุบาลปลาและสัตว์น้ำหลายชนิด มีแนวป่าโกงกางขึ้นอยู่เกือบตลอดแนวคาบสมุทรมาเลเซียด้านชายฝั่งตะวันตก ทั้งที่ซาบาห์และซาราวัก ป่าโกงกางบางแห่งอย่างเช่นที่อุทยานธรรมชาติ Kuala Selangor มีทางเดินเท้าที่ทำขึ้นเพื่อความสะดวกและปลอดภัยสำหรับนักท่องเที่ยวด้วย

ป่าฝนที่พบมากที่สุดคือป่าไม้ผลัดใบ ซึ่งจัดว่าเป็นหนึ่งในธรรมชาติที่มีระบบนิเวศน์ที่ซับซ้อนที่สุด เป็นที่พักพิงของพืชนับพันชนิดตั้งแต่ไลเคนขนาดเล็กจนถึงปาล์มพื้นเมือง เฟิร์น และเถาวัลย์ ตลอดจนต้นไม้ขนาดใหญ่สูงกว่า 50 เมตรเสียดสวรรค์ชั้นฟ้าพืชแต่ละชนิดนั้นต่างมีถิ่นที่อยู่ของตนภายในวงจรชีวิตแห่งผืนป่า

สูงขึ้นไปตามเนินและภูเขาคือสภาพแวดล้อมแบบป่าสันเขาซึ่งมีสภาพอากาศเย็นสบายและมีทิวทัศน์งดงาม ทำให้เส้นทางเดินป่าดูมีคุณค่ายิ่งขึ้น

การเดินป่าสามารถใช้เวลาประมาณหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ส่วนการตั้งแคมป์จะอยู่กี่วันก็ได้ตามใจต้องการ แต่ที่แน่ๆ ช่วงเวลาที่เหมาะที่สุดในการเดินป่าที่คาบสมุทรมาเลเซียนั้นควรเป็นช่วงฤดูแล้ง ตั้งแต่เดือนมีนาคมถึงกันยายนซึ่งเป็นช่วงที่มีปริมาณฝนน้อย แต่ถ้าเป็นที่ซาบาห์และซาราวักควรไปในฤดูฝนตั้งแต่เดือนกรกฎาคมถึงตุลาคม



ในหลายพื้นที่ การเดินป่าสามารถผนวกรวมกิจกรรมน่าสนใจอื่นๆ อย่างล่องแม่น้ำไปพร้อมกันได้







แหล่งธรรมชาติและการผจญภัยในป่า		
• Royal Belum	เปรัก	ป่าไม้ผลัดใบผสม
• Kuala Selangor Nature Park	สลังงอร์	ป่าโกงกาง
• Templer Park	สลังงอร์	ป่าดิบเขา
• Ulu Bendol	เนกรีเซมบิลัน	ป่าดิบเขา
• Endau-Rompin National Park	ยะโฮร์	ป่าฝนที่ราบต่ำ
• Gunung Ledang	ยะโฮร์	ป่าฝนที่ราบสูง
• Cameron Highlands	ปาหัง	ป่าฝนที่ราบสูงและป่าฝนเขา
• Taman Negara	ปาหัง	ป่าฝนที่ราบต่ำและป่าฝนเนินเขา
• Tasik Chini	ปาหัง	ป่าหนองน้ำจืด
• Tasik Bera	ปาหัง	ป่าหนองน้ำจืด
• Genting Highlands	ปาหัง	ป่าฝนที่ราบสูง
• Fraser's Hill	ปาหัง	ป่าฝนที่ราบสูง
• Tasik Kenyir	ตรังกานู	ป่าหนองน้ำจืด
• Danum Valley	ซาบาห์	ป่าที่ราบสูงและป่าดิบเขา
• Kinabalu Park	ซาบาห์	ป่าที่ราบสูงและป่าดิบเขา
• Kinabatangan Floodplain	ซาบาห์	ป่าหนองน้ำจืด
• Gunung Emas	ซาบาห์	ป่าฝนที่ราบสูง
• Bako National Park	ซาราวัก	ป่าโกงกางและป่าผสม
• Lambir National Park	ซาราวัก	ป่าฝนที่ราบต่ำ
• Mulu National Park	ซาราวัก	ป่าฝนเนินเขาและยอดเขาหินปูน
• Niah National Park	ซาราวัก	ป่าฝนที่ราบต่ำ



ขุมทรัพย์และสัมผัสแห่งผืนป่า

ป่าฝนดึกดำบรรพ์และป่าฝนที่ยังไม่มีการสำรวจในมาเลเซียจะมอบโอกาสอันยิ่งใหญ่ในการชมพันธุ์พืชและสัตว์ป่าเขตร้อนให้กับนักเดินป่าผู้กล้าหาญ ชีวิตป่าแห่งมาเลเซียเต็มล้นไปด้วยพืชพรรณแปลกตา และสัตว์ป่าหลากชนิดซึ่งต่างเติมเต็มสภาวะการต่อสู้แข่งขันในระบบนิเวศน์ มีหลายชนิดที่เป็นพันธุ์พื้นเมือง พันธุ์หายาก หรือแม้แต่พันธุ์เฉพาะถิ่นซึ่งได้รับการอนุรักษ์ไว้

Endau-Rompin ในยะโฮร์มีสภาพแวดล้อมที่ประกอบ ไปด้วยป่าฝนที่ราบต่ำและป่าฝนภูเขาซึ่งมีลักษณะเฉพาะ เป็นแหล่งอาศัยของสัตว์อันตรายจำนวนมากที่สุดในประเทศ ทั้งแรดสุมาตรัน เสือ ช้าง ต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของสัตว์สงวนใน Endau-Rompin

ส่วนใหญ่สัตว์ป่าในป่าฝนมักจะหวาดกลัวหรือพรางตัวเพื่อหลีกเลี่ยงผู้รุกรานหรือการล่า 'Bumbun' หรือหอส่องสัตว์และการเดินพรางตัวที่ Taman Negara ช่วยให้มองเห็นสัตว์ป่าได้ง่ายขึ้น





ข้อควรรู้ในการท่องป่าฝน

1. ศึกษาทางเดินและสภาพแวดล้อม ต้องให้แน่ใจว่ามีเวลามากพอที่จะเดินตามเส้นทางได้ลุล่วงก่อนฟ้ามืด อย่าออก นอกเส้นทางเพียงเพื่อจะไล่ตามสัตว์
2. ประเมินระดับความแข็งแรงของร่างกายว่าเหมาะกับสภาพเส้นทาง และต้องรู้ถึงระดับความทนทานของร่างกายด้วย
3. ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ป่าไม้หรือบุคคลใดบุคคลหนึ่งทราบถึงแผนการเดินทางและเส้นทางของคุณในวันนั้นเสมอ โดยเฉพาะถ้าเดินทางคนเดียว
4. เตรียมน้ำดื่มและของว่างที่รับประทานง่ายไปให้พอสำหรับเพิ่มพลัง ถ้าไม่ได้เดินป่ากับไกด์ท้องถิ่น ไม่ควรรับประทานผลไม้ป่าหรือดื่มน้ำจากแหล่งน้ำในป่า
5. เมื่ออยู่ในเขตที่ราบสูง ให้พยายามเดินตามสันเขาเพื่อออมแรง เลี่ยงทางเดินลาดชัน และหายใจให้สม่ำเสมอ
6. ไม่ทำเสียงดังเพื่อหลีกเลี่ยงการรบกวนสัตว์ป่า ควรออกเดินทางตั้งแต่เช้าตรู่จะได้มีโอกาสดีที่จะชมสัตว์ออกหาอาหาร และสัมผัสแสงรุ่งอรุโณทัย
7. สวมใส่เสื้อผ้าเนื้อบางหลวมสบาย และควรเป็นผ้าฝ้ายเพื่อความสบายตัว
8. คลุมแขนขาให้มิดชิดด้วยกางเกงขายาวและเสื้อแขนยาว กันยุงกัด และกันการขีดข่วนของหนามต้นไม้
9. สวมถุงเท้ากันทากหรือถุงเท้ายาวเพื่อกันตัวทากเกาะ
10. เลือกสวมรองเท้าหุ้มข้อที่แข็งแรงยึดเกาะพื้นได้ดีและเบาสบาย
11. พร้อมรับฝนที่อาจตกกะทันหันด้วยการเตรียมเสื้อกันฝนซึ่งจะคลุมได้ทั้งตัวและยังคลุมข้าวของไม่ให้เปียก
12. หมวกปีกกว้างจะช่วยปกป้องนักเดินทางจากแสงอาทิตย์ เขตร้อนอันแรงกล้า

ให้เวลากับการชมเหล่าแมลงและผีเสื้อแห่งป่าของคาบสมุทรมาเลเซีย พิศวงกับจมูกห้อยๆ ของเจ้าลิงจมูกยาว ซึ่งพบได้ที่ Sakau ในซาบาห์ และ Bako ในซาราวัก สดับฟังเสียงกระพือปีกของนกฮอร์นบิลสีสวยในหุบเขาที่ซาราวัก หรือแว่วเสียงเพรียกสะท้อนก้องของชะนีในยามเช้าที่หุบเขา Danum Valley ที่ซาบาห์

นอกจากพันธุ์พืชและสัตว์ป่าแล้ว ผืนแผ่นดินแห่งธรรมชาติผืนนี้ยังชุ่มฉ่ำไปด้วยแม่น้ำกว้างใหญ่ ลำธารสายน้อย จนถึงน้ำตกสูงที่สาดกระเซ็นท่ามกลางอ้อมกอดของธรรมชาติ การเดินทางไปเยือนผืนป่าแต่ละคราวจึงให้ประสบการณ์ยิ่งใหญ่ที่ได้สำรวจเรื่องราวและสิ่งสร้างทั้งมวลภายในราวไพร

ส่วนสำคัญในการผจญภัยก็คือการที่ได้ค้นพบว่าสิ่งสร้างทั้งหลายอยู่ร่วมกันได้อย่างไร

ตั้งแคมป์

อุทยานแห่งชาติส่วนใหญ่ในมาเลเซียจะจัดพื้นที่บางส่วนภายในป่าให้ตั้งแคมป์ได้ นอกจากนั้นยังมีภูเขาและชายหาดหลายแห่งที่เหมาะกับการตั้งแคมป์ การเลือกสถานที่ที่จะไปพักแรมจำเป็นต้องจดรายละเอียดเกี่ยวกับสภาพอากาศด้วย ในฤดูฝนหรือฤดูมรสุมระหว่างเดือนธันวาคมถึงกุมภาพันธ์ พื้นที่ตั้งแคมป์บางส่วนตามแนวริมฝั่งแม่น้ำที่ Taman Negara จะเข้าไปไม่ได้

ในบริเวณความสูงที่ต่ำกว่าของป่าดึกดำบรรพ์อย่างวนอุทยาน Taman Negara และ Kenong Rimba ในปาหัง Endau Rompin ในยะโฮร์ รวมถึงอุทยานแห่งชาติ Mulu และ Lambir ในซาราวักนั้นมีสภาพอากาศชื้น ดังนั้น ควรเลือกเต้นท์ที่ระบายอากาศได้ดี ไม่แนะนำให้ใช้เต้นท์ผ้าไนลอนที่ปิดมิดชิดและมีแผ่นรองพื้นที่เย็บติดถาวร เพราะจะทำให้อากาศในเต้นท์อบอ้าว ส่วนเต้นท์ผ้าฝ้ายก็จะมีน้ำหนักเพิ่มหลังซึมซับน้ำ







ขณะที่การตั้งแคมป์บนที่สูงอย่างภูเขา Gunung Jerai ที่เคดะห์ Gunung Korbu ที่เปรัก Gunung Tapis และ Gunung Tahan ที่ปาหัง ควรต้องเลือกบริเวณที่พ้นจากลมและเลี่ยงยอดเขาที่สูงกว่าในช่วงเวลาฝนฟ้าคะนอง เต้นท์แบบประกอบเองที่มีเสาและหมุดทำจากอะลูมิเนียมเหมาะที่สุดสำหรับการตั้งแคมป์บนภูเขา

ถ้าเป็นการตั้งแคมป์ในบริเวณอุทยานทางทะเลหรือชายหาดของมาเลเซียอย่างเกาะ Pulau Payer ที่เคดะห์ Port Dickson ที่เนกรีเซมบิลัน pulau Redang ที่ตรังกานู Pulau Tioman และ Cherating ที่ปาหัง รวมทั้งวนอุทยาน Tunku Abdul Rahman Park ที่ซาบาห์ ใช้แค่เปลหรือถุงนอนก็คงพอ

สถานที่สำหรับตั้งแคมป์ในมาเลเซีย

- Gunung Jerai – เคดะห์
- Pulau Payer Marine Park – เคดะห์
- Gunung Korbu Park – เปรัก
- ชายหาดที่ Port Dickson – เนกรีเซมบิลัน
- Mersing Marine Park – ยะโฮร์
- Redang Marine Park – ตรังกานู
- Kenong Rimba Park – ปาหัง
- Gunung Tahan – ปาหัง
- Gunung Tangga Lima Belas – ปาหัง
- Tioman Marine Park – ปาหัง
- ชายหาดที่ Cherating – ปาหัง
- Gunung Tapis – ปาหัง
- Gunung Alab – ซาบาห์
- Tuanku Abdul Rahman Park – ซาบาห์
- อุทยานแห่งชาติรอบเขต Kuching (ป่าที่ราบต่ำและป่าเขา) – ซาราวัก

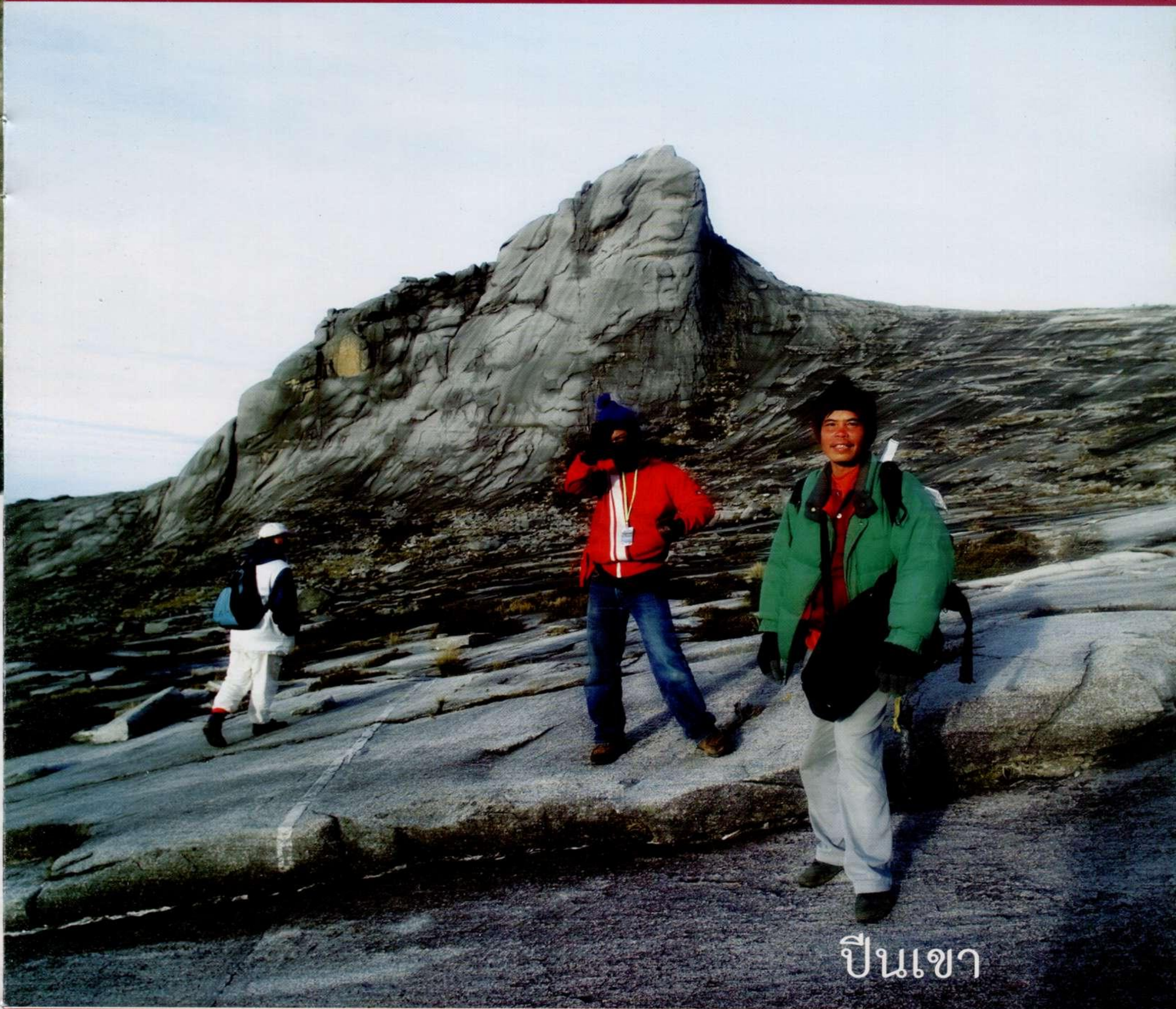
แม้ว่าตามอุทยานแห่งชาติและบ้านพักสำหรับนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่จะมีอุปกรณ์แค้มปิ้งพร้อมให้เช่า แต่ควรเตรียมของพื้นฐานที่จำเป็นไปเองด้วยจะดีกว่า

อย่าลืมตรวจสอบข้อบังคับซึ่งจะกำหนดตามระบบนิเวศน์หรือมูลเหตุอื่น ถ้าไม่แน่ใจให้ติดต่อสอบถามที่ศูนย์เจ้าหน้าที่ของป่าไม้

ข้อควรรู้ในการตั้งแคมป์

ไม่ว่าจะตั้งแคมป์ที่ป่าฝนอันชื้นแฉะ บนชายหาดที่มีแสงแดดสาดส่อง หรือบนยอดเขา ต่างก็มีข้อควรรู้พื้นฐานด้านสิ่งแวดล้อมให้จดจำเพื่อปกป้องและอนุรักษ์สถานที่ตั้งแคมป์ของมาเลเซีย

- ห้ามตัดต้นไม้เพื่อถางที่สำหรับตั้งแคมป์
- เลือกพื้นที่ตั้งแคมป์ที่โปร่งโล่งปราศจากเศษขยะและห่างจากซากต้นไม้
- ยามค่ำคืนในป่าฝนอากาศจะเย็นกว่าที่คิด ควรพกเสื้อแจ็คเก็ตกันน้ำไปด้วยเพื่อให้อบอุ่นพร้อมกับกันฝน
- ในช่วงฤดูฝน ไม่ควรตั้งแคมป์ใกล้แม่น้ำหรือพื้นที่ลุ่มต่ำ
- ถ้าเป็นไปได้ พยายามหลีกเลี่ยงพื้นที่ตั้งแคมป์ที่เป็นที่นิยมมากๆ เลือกบริเวณที่ไม่ค่อยมีคนใช้เพื่อลดการรบกวนผิวดิน
- ควรนำถ้วยและจานพลาสติกที่นำกลับมาใช้ซ้ำได้ไปใช้ที่แคมป์
- ควรเก็บเศษขยะทุกชนิดรวมกันไว้และนำออกมาตอนขากลับ ไม่ควรฝังเอาไว้



ปีนเขา



ปีนเขา

การปีนเขาเป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมในการค้นพบภูมิทัศน์อันหลากหลายและมีเอกลักษณ์ของมาเลเซีย เริ่มต้นที่ป่าฝนเขตร้อนในที่ราบต่ำแล้วไต่ระดับสู่ภูเขาที่อยู่สูงขึ้นไป แม่น้ำลำธารที่ไหลผ่านและน้ำตกที่พวยพุ่งในเส้นทางเดินช่วยเติมรสชาติให้กับการผจญภัย

จากการเดินแบบสบายๆ บนเทือกเขา Main Range ของคาบสมุทรมาเลเซีย จนถึงยอดเขาที่ท้าทายแห่งบอร์เนียว ที่นี่มีภูเขาต่างรูปแบบที่มีความเหมาะสมกับนักปีนเขาทุกระดับขั้น ไม่ว่าคุณจะปีนได้ในระดับสูงหรือต่ำ ก็จะได้รางวัลตอบแทนจากทิวทัศน์และการสำรวจที่น่าตื่นตาตื่นใจซึ่งจะเปิดใจคุณให้กว้างขึ้น

ภูเขาในคาบสมุทรมาเลเซีย



คาบสมุทรมาเลเซียเรียงรายไปด้วยขุนเขาที่ไปได้ง่ายและมีทัศนียภาพงดงาม เช่นเดียวกันกับภูเขาสูงชันที่ซ่อนเร้นดูลึกลับ

สำหรับผู้เริ่มต้น ให้เลือกปีนเขาซึ่งเป็นที่นิยม เดินได้ไม่ลำบากมากนัก และมีทางเดินที่ชัดเจนอย่างที่ภูเขาแห่งตำนาน Gunung Ledang ในยะโฮร์ ภูเขาแห่งประวัติศาสตร์ Gunung Jerai ในเคดะห์ หรือ Gunung Angsi ในเนกรีเซมบิลัน ซึ่งต้องใช้เวลาเดินทางหลายชั่วโมงหรือตลอดทั้งวันจึงจะถึงจุดหมาย ภูเขาเหล่านี้เดินได้ง่ายและไม่จำเป็นต้องมีไกด์ ที่ภูเขา Gunung Berembun และ Gunung Brinchang ใน Cameron Highlands มีทิวทัศน์ไร่ชาและนาสวนที่กว้างใหญ่ไพศาล เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเดินเขาแบบสบายๆ ณ ความสูง 2,032 เมตร เป็นจุดสูงสุดของคาบสมุทรมาเลเซียซึ่งมีถนนเข้าถึง

สำหรับใครที่ต้องการกิจกรรมกลางแจ้งที่มากกว่านั้น สามารถเลือกขึ้นสู่ยอดเขาซึ่งต้องเดินทางผจญภัยผ่านผืนป่าไปก่อน Gunung Gagau ใน Taman Negara ใช้เวลาเดินทางตลอดวัน แต่ได้สิ่งที่ต้องการสัมผัสครบทั้งทะเลสาบ แม่น้ำ ป่าและยังได้ชมถ้ำหนึ่งหรือสองแห่งในเส้นทางขึ้นสู่ยอดเขาซึ่งจะเห็นทิวทัศน์ของสามรัฐด้วยกัน

สำหรับความท้าทายที่ยิ่งใหญ่กว่านั้น ให้มุ่งตรงไปยังภูเขา Gunung Tahan ที่สูงสุดในคาบสมุทร เส้นทางไปกลับรวม 130 กิโลเมตร ต้องใช้เวลาเดินทางทั้งหมด 8 วัน ได้ผ่านป่าฝน แม่น้ำคดเคี้ยว และสันเขา ซึ่งอยู่ในพื้นที่ที่ธรรมชาติยังสะอาดบริสุทธิ์ใจกลาง Taman Negara เส้นทางนี้ต้องมีไกด์ที่เชี่ยวชาญไปด้วย



ภูเขาในซาบาห์และซาราวัก

ภูเขาที่มีสภาพแวดล้อมเฉพาะตัวส่วนใหญ่อยู่ใน Malaysian Borneo

Gunung Kinabalu หนึ่งในยอดเขาสูงสุดของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่มีความสูง 4,095.2 เมตรตั้งอยู่ในพื้นที่มรดกโลกของเขตวนอุทยาน Kinabalu ในซาบาห์ นักเดินเขาทุกคนสามารถไปได้ ทางขึ้นยอดเขาซึ่งไปสู่ยอด Low's Peak เป็นเส้นทางเดินที่โปร่งโล่งและมีเชือกขึงไว้ในบริเวณโขดหินสูงชัน ระหว่างทางจะได้พบพืชท้องถิ่นบางชนิดที่ขึ้นเฉพาะบริเวณนี้อย่างกล้วยไม้ Necklace Orchid

บริเวณใกล้กับ Gunung Trusmadi เป็นเส้นทางเสี่ยงกว่าที่ต้องใช้เวลาเดินทางนับสัปดาห์ผ่านป่ามอสเนินเขาสูงชัน และแม่น้ำที่เก็บกักน้ำฝน บนยอดเขานี้คุณจะได้ชมภาพ Gunung Kinabalu ในมุมมองที่ดีที่สุดมุมหนึ่ง พร้อมกับได้ทัศนาต้นหม้อข้าวหม้อแกงลิงขนาดใหญ่และหายากซึ่งจะพบได้เฉพาะริมผา Trusmadi เท่านั้น

ภูเขาอื่นนอกจากนี้ส่วนใหญ่จะเดินทางถึงได้ภายในสองวัน ซึ่งนานพอให้คุณได้เตรียมพร้อมร่างกายเพื่อรับมือกับความสูงชันที่จะพานพบ

ที่ซาราวัก Gunung Santubong นับเป็นหนึ่งในภูเขาที่เป็นที่นิยมที่สุด สามารถมองเห็นวิวของ Kuching ได้จากที่นี่ ถ้าจะขึ้นไปยัง Gunung Penrissen ซึ่งมีเส้นทางเดินเขาที่ลำบากควรจะมีไกด์ไปด้วยแต่ทางลาดชันยาว 1,329 เมตรขึ้นสู่ยอดเขานั้นสามารถไปถึงจุดหมายได้ในหนึ่งถึงสองวัน

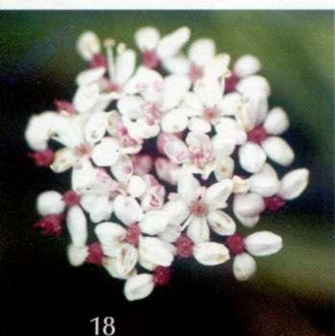
เส้นทางเดินยาวไกลสู่ยอดเขาทรายอันโด่งดังที่ Gunung Mulu ต้องใช้เวลาเดินทาง 4 วันผ่านป่าดึกดำบรรพ์ หนองน้ำ กลุ่มต้นโรโดเดนดรันหลากสีสัน ก่อนที่กลุ่มเมฆหมอกจะกระจายตัวเผยให้เห็นชะง่อนหินปูนขนาดมหึมายื่นออกมาจาก Gunung Api ที่อยู่อีกฟากหนึ่ง







ที่ปีนเขาในมาเลเซีย		
• Bukit Benderra (Penang Hill)	821 ม.	ปีนัง
• Gunung Jerai	1217 ม.	เคดะห์
• Gunung Korbu	2183 ม.	เปรัก
• Gunung Bubu	1568 ม.	เปรัก
• Gunung Angsi	825 ม.	เนกรีเซมบีลัน
• Gunung Leadand	1276 ม.	ยะโฮร์
• Gunung Belumut	1010 ม.	ยะโฮร์
• Gunung Tahan	2187 ม.	Taman Negara, ปาหัง
• Gunung Gagau	1376 ม.	Taman Negara, ปาหัง
• Gunung Brinchang	2032 ม.	Cameron Highlands, ปาหัง
• Gunung Berembun	2075 ม.	Cameron Highlands, ปาหัง
• Gunung Jesar	1696 ม.	Cameron Highlands, ปาหัง
• Gunung Perdah	1529 ม.	Cameron Highlands, ปาหัง
• Gunung Stong	1422 ม.	กลันตัน
• Gunung Chaman	2171 ม.	กลันตัน
• Gunung Silam	883 ม.	Lahad Datu, ซาบาห์
• Gunung Lotong	1667 ม.	Maliau Basin, ซาบาห์
• Gunung Kinabalu	4095.2 ม.	Kinabalu Park, ซาบาห์
• Gunung Tambuyukon	2580 ม.	Kinabalu Park, ซาบาห์
• Gunung Trusmadi	2643 ม.	ซาบาห์
• Tama Abu	2113 ม.	Kelabit Highlands, ซาบาห์
• Bukit Batu Buli	2082 ม.	Kelabit Highlands, ซาบาห์
• Bukit Batu Lawi	2092 ม.	Kelabit Highlands, ซาบาห์
• Bukit Batu	2092 ม.	ซาราวัก
• Gunung Penrissen	1329 ม.	ซาราวัก
• Gunung Santubong	810 ม.	ซาราวัก
• Bukit Batu Iran	2018 ม.	ซาราวัก
• Gunung Mulu	2376 ม.	Mula National Park, ซาราวัก





ข้อควรรู้ในการปีนเขา

ขณะที่ภูเขาส่วนใหญ่ โดยเฉพาะที่อยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติจัดพื้นที่ให้ตั้งแคมป์ได้ รวมทั้งมีอุปกรณ์บางอย่างให้เช่า แต่ก็ควรวางแผนล่วงหน้าอย่างชาญฉลาด รวมทั้งติดต่อสำรองที่ ตรวจสอบสภาพอากาศและข้อมูลอื่นๆ ในพื้นที่ที่ห่างไกลหรือเขตคุ้มครองควรต้องมีการขออนุญาตจากหน่วยงานที่ดูแลล่วงหน้า

ในการเดินทาง ควรจ้างไกด์จึงจะดีที่สุด แม้ว่าเส้นทางจะเดินง่ายก็ตาม นอกเหนือจากการนำทางไปยังที่ตั้งแคมป์และจุดพักที่ดีที่สุดแล้ว ไกด์ท้องถิ่นยังมีความรู้เกี่ยวกับประวัติธรรมชาติและคติชนในพื้นที่นั้นๆ รวมทั้งยังมีประโยชน์ในยามที่มีการเปลี่ยนแผนและต้องเปลี่ยนเส้นทาง

การออกแรงแบกสัมภาระจะมีผลในระดับความสูงดังนั้นควรเลือกปีนเขาที่เหมาะกับความสามารถของคุณ อย่าขนอุปกรณ์แคมปิ้งที่หนักเกินกำลังข้อแนะนำง่ายๆ ก็คือน้ำหนักของสัมภาระไม่ควรมากเกินหนึ่งในสี่ของน้ำหนักตัว ยิ่งของเบายิ่งทำให้เดินทางได้ไกลมากขึ้น

ข้อแนะนำเกี่ยวกับการแต่งกายและอุปกรณ์

- เสื้อแขนยาวและกางเกงขายาวที่สวมใส่สบายช่วยกันทากเกาะ กันผิวถลอก และปกป้องร่างกายจากสภาพแวดล้อม
- หมวกปีกกว้างจะช่วยป้องกันแสงแดดร้อนแรงและฝนพรำ
- เสื้อกันฝนหรือผ้าคลุมกันฝน
- ถุงมือหรือถุงมือกันหนาวจะช่วยปกป้องคุณจากลมหนาวบนยอดเขา
- สวมรองเท้าบู๊ตหุ้มข้อที่หลวมสบาย พื้นหนาและสวมถุงเท้าซ้อนกันสองคู่เพื่อกันเท้าพอง
- ควรเลือกเป้สะพายหลังเบาสบายที่มีสายหนุนไหล่ เข็มขัดรัดสะโพก และมีโครงในตัว
- พกแผนที่และเข็มทิศไปด้วยเพื่อช่วยนำทางในป่าเพราะเราจะมองไม่เห็นแสงอาทิตย์ขณะอยู่ในบริเวณป่าทึบ
- นกหวีดเป็นอีกหนึ่งอุปกรณ์จำเป็นที่ต้องมีไว้เพื่อเรียกความสนใจหรือเป็นสัญญาณให้กับคนอื่นๆ
- กล่องเครื่องมือปฐมพยาบาลสำหรับบรรเทารอยถลอก แมลงกัดต่อย และบาดแผล
- ถ่านไฟฉายสำรอง เทียน และไม้ขีดไฟ


ไต่หน้าผา





ไต่หน้าผา

สำหรับคนที่ชอบไต่หน้าผาน่าจะสนุกกับการพิชิตหน้าผาและยอดเขาที่มาเลเซียซึ่งมีให้เลือกมากมาย โดยรอบภูมิทัศน์ที่หลากหลาย ชะง่อนผาหินปูนมีอยู่หลายแห่งทั่วคาบสมุทรมาเลเซีย มีทั้งผาชันและเขาหินทรายในซาราวัก รวมถึงกำแพงเทือกเขาแกรนิตขนาดมหึมาในซาบาห์ ตลอดจนผาหินอีกหลายรูปแบบที่รอให้คุณไปสำรวจ

การไต่หน้าผานับเป็นกีฬาที่แพร่หลาย แต่ถือว่ายังใหม่มากในมาเลเซีย แม้ว่าจะมีชมรมผู้คลั่งไคล้การปีนผาท้องถิ่นกลุ่มเล็กๆ อยู่ก็ตาม ด้วยเหตุนี้ จึงมีจุดหมายที่ซ่อนตัวอยู่รอให้มีการไปสำรวจอีกมากมาย กิจกรรมกีฬาที่ไปด้วยกันได้กับการไต่หน้าผาก็คือการโรยตัวลงจากหน้าผาโดยใช้เชือก

สถานที่ไต่หน้าผาในมาเลเซีย

มาเลเซียมีทุกอย่าง ตั้งแต่เนินเขาหินปูนขนาดเล็กเชิงผา จนถึงภูเขาที่มีกำแพงผาหินทรายหรือผาหินแกรนิต ซึ่งล้วนแล้วแต่ไต่ยากทั้งสิ้น ขณะที่มีการค้นพบสถานที่ไต่หน้าผาเพิ่มมากขึ้น และท้าทายยิ่งขึ้น ก็ยังมีที่ที่เหมาะกับการไต่ผาอีกนับร้อยแห่งที่รอให้ไปค้นหา พื้นที่ส่วนใหญ่ในมาเลเซียหนาแน่นไปด้วยผืนป่าซึ่งต่างซุกซ่อนที่ไต่หน้าผาดีๆ อีกมาก

สถานที่ไต่หน้าผายอดนิยมส่วนใหญ่จะอยู่ใกล้เคียงหรือรอบๆ กัวลาลัมเปอร์และสลังงอร์ โดยเฉพาะ Batu Caves และ Bukit Takun อันโด่งดังซึ่งอยู่ทางเหนือของเมือง ที่ไต่หน้าผาขนาดใหญ่เรียงรายอยู่ทางทิศเหนือและตะวันออก ในเปรัก (รอบเขาหินปูนแห่ง Ipoh และเลยถัดไป) เปอร์ลิส กลันตัน และปาหัง มีเชิงผาหินปูนนับร้อยแห่งที่รอคอยการสำรวจ นอกจากสถานที่ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีอย่าง Gunung Kinabalu ในซาบาห์ และ Gunung Mulu ในซาราวัก ที่บอร์เนียวเองก็มอบโอกาสอันยิ่งใหญ่ในการไต่หน้าผาด้วยเช่นกัน

เส้นทางไต่หน้าผาในมาเลเซียซึ่งเป็นที่รู้จักส่วนใหญ่จะใช้สำหรับกีฬาไต่หน้าผาหินปูน รวมทั้งการไต่กำแพงผาหินแกรนิตเป็นครั้งคราวในโอกาสพิเศษ การจัดอันดับไต่หน้าผาของฝรั่งเศสก็มักจะจัดขึ้นที่นี่ กีฬาไต่หน้าผาในร่มเริ่มเป็นที่นิยมมากขึ้นเรื่อยๆ มีทั้งที่ศูนย์เยาวชนและศูนย์กีฬา ตลอดจนสถานประกอบการของเอกชน







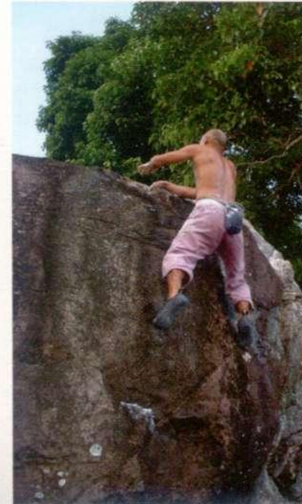


อากาศและอุปกรณ์

อากาศเขตร้อนมีลักษณะที่ร้อนและชื้นตลอดทั้งปี ดังนั้นใครจะไต่หน้าผาในฤดูไหนก็ได้ ขณะที่ฤดูมรสุมในบริเวณชายฝั่งตะวันออกของคาบสมุทรปกติจะเริ่มจากเดือนธันวาคมถึงกุมภาพันธ์ แต่พื้นที่อื่นนั้นคาดเดาได้ยากว่าจะมีฝนตกหรือไม่ และในบางครั้งก็มักจะตกช้ากว่าที่คาดไว้ในแต่ละวัน พื้นผิวผาหินโดยเฉพาะหินปูนจะแห้งเร็วแม้หลังฝนตกหนัก พึงระวังความร้อนและความชื้นสูงโดยเฉพาะสำหรับนักไต่ผาที่เคยชินกับสภาพอากาศปานกลาง

ในมาเลเซีย การไต่ผาแบบพื้นฐานจะใช้เชือกอุปกรณ์ควบคุมเชือก สายรัดลำตัว (ATC) และสายรั้งกันตก การโรยตัวจากด้านบนของหน้าผาผู้ไต่ผาจะควบคุมระดับการลงของตนเป็นรูปเลขแปด โดยมีสายรั้งช่วยพยุงตัว อุปกรณ์อื่นที่จำเป็นก็เช่นครีมกันแดด ยาทากันแมลง และน้ำดื่มจำนวนมาก

ในหลายแห่งจะต้องมีการเดินเขาก่อนจะถึงที่ไต่หน้าผา จึงควรแต่งกายสบายๆ และสวมรองเท้าเดินเขาที่รัดกุม นำเสื้อไปเผื่อเปลี่ยนหากเกิดฝนตก หรือให้บริษัทนำเที่ยวท้องถิ่นจัดเตรียมการเดินทางไต่หน้าผาให้







รายชื่อที่ไต่หน้าผา และ
ยิมไต่ผาในร่มยอดนิยม

ยะโฮร์
- Air Papan Beach, เมอร์ซิง
- Palau Pemanggil, นอกชายฝั่งเมอร์ซิง

เคดะห์
- Gunung Kerbau, อะลอร์ เซตาร์
- Gunung Keriang, อะลอร์ เซตาร์

กลันตัน
- Cattle Ranch, กัวมูซัง
- Ethnobotany Camp, กัวมูซัง

กัวลาลัมเปอร์และสลังงอร์
- Batu Caves, สลังงอร์
- Bukit Takun ที่ Templer Park, สลังงอร์
- Kramat Valley, กัวลาลัมเปอร์
- Boulderwall SS3, กัวลาลัมเปอร์
- Camp 5, กัวลาลัมเปอร์

เนกรีเซมบิลัน
- Gemas Rock Face, เกมาส
- Kampung Keru, ทัมปิน
- Tebong Palm Oil Estate, ทัมปิน

ปาหัง
- Teluk Cempedak Beach, กวนตัน
- Petronas Highway Stop, เบ็นตง
- Dragon ที่ Kampung Mukut, ปูเลา ติโอมาน
- Genting Beach, ปูเลา ติโอมาน
- Kampung Juara, ปูเลา ติโอมาน
- Nazri's Place Beach, ปูเลา ติโอมาน

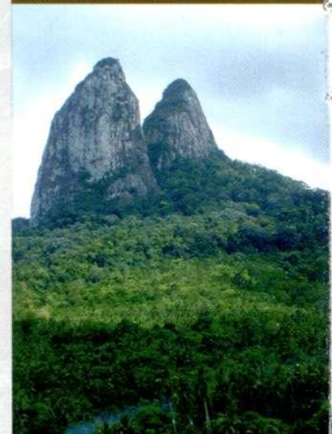
ปีนัง
- In fornt of Beach Café, บาตู เฟริงกี
- Jesselton Heights, ปีนัง
- Penang Hill, แอร์อิตัม
- Jerejak Spa Resort ที่ Jerejak Island, ปีนัง

เปรัก
- Lost World of Tambun, อิโปห์
- Gua Cheroh, อิโปห์
- เนินเขาหินปูนและถ้ำอีกหลายแห่งรอบอิโปห์

เปอร์ลิส
- Gua Kelam, ปาดัง เบซาร์

ซาบาห์
- Gunung Kinabalu

ซาราวัก
- Batman Wall ที่ Bau, กูชิง
- Gunung Mulu / Mulu Caves, มิรี




สำรวจถ้ำ







สำรวจถ้ำ

การเข้าถ้ำหรือสำรวจถ้ำเป็นอีกกิจกรรมสนุกของมาเลเซีย ที่นี่มีถ้ำหินปูนจำนวนมากรวมถึงอุทยานมรดกโลกอีกหนึ่งแห่ง สถานที่เหล่านี้เป็นแหล่งอาศัยของพืชและสัตว์ป่า อย่างค้างคาวผลไม้ นกที่มีรังรับประทานได้ รวมถึงหินงอกและหินย้อย

หลายแห่งแวดล้อมไปด้วยความลึกลับและตำนาน หลักฐานทางโบราณคดีพบว่าเคยมีมนุษย์มาอาศัยอยู่ตามถ้ำเหล่านี้ตั้งแต่ดึกดำบรรพ์

แม้จะมีการเที่ยวถ้ำอย่างแพร่หลาย แต่ก็ยังมีถ้ำอีกจำนวนมากที่การสำรวจยังไม่สมบูรณ์ ทำให้กลายเป็นการผจญภัยที่มีเสน่ห์น่าค้นหาสำหรับนักสำรวจธรรมชาติ นักท่องเที่ยวที่เดินทางไปถ้ำแห่งเดียวกันซ้ำอีกภายในหนึ่งเดือนจะต้องประหลาดใจที่ได้พบว่าถ้ำแห่งนั้นเปลี่ยนไป เนื่องจากอากาศชื้นตามธรรมชาติของมาเลเซียมีส่วนทำให้รูปทรงของหินงอกหินย้อยเปลี่ยนแปลง



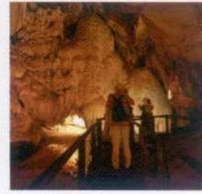
ถ้ำแต่ละแห่งมีระดับความยากง่ายในการเดินทางเข้าไปถึงต่างกันไป บางแห่งมีทางเดินที่ช่วยให้ง่ายกับการเที่ยวชม แต่บางแห่งนักท่องเที่ยวต้องเดินอย่างยากลำบากแถมอาจต้องลงคลานบนพื้นด้วย

ถ้ำของมาเลเซีย

ในภาษามาเลเซีย คำว่าถ้ำคือ 'gua' ถ้ำส่วนใหญ่เป็นหินปูนและอยู่ในระดับสูงกว่าพื้นดิน ถ้ำที่เป็นที่รู้จักกันดีก็เช่น Gua Kelam ที่เปอร์ลิส Gua Tempurung และ Kundu ที่เปรัก ถ้ำประวัติศาสตร์ที่กระจายตัวอยู่รอบทะเลสาบ Kenyir ในตรังกานู ตลอดจนถ้ำ Gua Ikan ที่ Kuala Krai ในกลันตัน ถ้ำที่มีชื่อเสียงในซาราวักรวมทั้งที่ Niah และ Mulu อีกทั้งถ้ำเทพธิดาที่ Bau สำหรับถ้ำที่โด่งดังที่สุดของซาบาห์คือ Gua Gomantong ซึ่งมีการเก็บรังนกด้วย








ถ้ำใต้น้ำหรือถ้ำแม่น้ำพบได้ในเขตหุบเขา Kinta มีจำนวนน้อยกว่าถ้ำท้องถิ่นทั่วไปรวมแล้วไม่ถึงสิบเปอร์เซนต์ และเป็นถ้ำที่ต้องหลีกเลี่ยงในช่วงฤดูฝน นอกจากนี้ยังมีถ้ำหินแคลเซียมและถ้ำหินทรายกระจายตัวอยู่ทั่วประเทศ

ถ้ำที่มาเลเซียแบ่งออกเป็นสองประเภทด้วยกันนั่นคือ ถ้ำสำหรับผจญภัยและถ้ำสำหรับเที่ยวชมถ้ำสำหรับผจญภัยอย่าง Drunken Forest Cave และ Legan's Cave ในเขตภูเขา Gunung Apiที่ซาราวัก ยังคงสภาพธรรมชาติของท้องถิ่นอยู่มาก ส่วนถ้ำสำหรับเที่ยวชมอย่าง Deer Cave, Lang Cave และ Clear Water Cave ในเขตวนอุทยาน Mulu มีสิ่งอำนวยความสะดวกให้นักท่องเที่ยวทั่วไปเข้าชมได้สบายด้วยแสงไฟสว่าง จนถึงทางเดินที่เด่นชัด และป้ายแสดงคำอธิบาย

สิ่งน่าสนใจในถ้ำ

ถ้ำของมาเลเซียเป็นที่อาศัยของสิ่งมีชีวิตประจำท้องถิ่นทั้งหลาย อย่างปลาดุกตาบอดในถ้ำ Loagan's Cave และแมงมุมแทร็ปดอร์ในถ้ำ Batu

รายชื่อถ้ำในมาเลเซีย

- Gua Kelam เปอร์ลิส
- Gua Tempurung ที่ Kampar เปรัก
- Gua Kundu ที่ Gopeng เปรัก
- Gua Harimau เปรัก
- Batu Caves สลังงอร์
- Gua Taat, Gua Bewah ที่ Tasik Kenyir ตรังกานู
- Gua Telinga, Gua Duan Menari, Gua Luas ที่ Taman Negara ปาหัง
- Gua Gomantong ที่ Sandakam ซาบาห์
- Fairy Cave, Wind Cave, Jambusan Cave ที่ Bua ซาราวัก
- Great Cave, Painted Cave ที่ Niah National Park ซาราวัก
- Sarawak Chamber, Deer Cave, Green Cave, Clear Water Cave, Moon Cave, Turtle Cave, Mula National Park ซาราวัก
- Gua Madai ที่ Lahad Datu ซาบาห์





Gua Gomantong ใกล้กับ Sandakan ในซาบาห์เป็นที่อยู่ของนกนางแอ่นนับพันตัวซึ่งอาศัยอยู่ในโพรงถ้ำขนาดใหญ่ทั้งสองโพรง พวกมันจะสร้างรังที่จะมาเป็นอาหารอันโอชะของชาวจีน

โครงกระดูกแมวขนาดใหญ่ในฟอสซิลที่ฝังอยู่บนเพดานถ้ำ Gua Harimau ใน Kinta Valley เป็นภาพที่ดูแปลกตา นอกจากนี้ เปรักยังมีชื่อเสียงในเรื่องวัดถ้ำด้วย วัดถ้ำที่โด่งดังที่สุดคือ Perak Tong และ Sam Poh Tong เป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปและมีภาพจิตรกรรมเกี่ยวกับศาสนาบนฝาผนังถ้ำวัดฮินดูในกลุ่มถ้ำที่ Batu มีแท่นบูชาสำหรับทำพิธีกรรมทางศาสนาฮินดู และเป็นสถานที่จัดเทศกาล Thaipusam พิธีทางศาสนาที่มีสีสันมาก

กำแพงถ้ำ Painted Cave ที่ Gua Niah ในซาราวักเต็มไปด้วยภาพวาดก่อนประวัติศาสตร์อันมีเอกลักษณ์ รวมทั้งภาพเรือซึ่งแสดงให้เห็นถึงอารยธรรมของมนุษย์โบราณชาวท้องถิ่น ห้องต่างๆ ภายในถ้ำแห่งนี้มีการจัดแต่งอย่างงดงามนับร้อยรูปแบบ

กลุ่มถ้ำ Mulu ในซาราวักนับเป็นกลุ่มถ้ำซึ่งมีเครือข่ายที่ใหญ่และยาวที่สุดในโลก แม้จะมีการสำรวจเส้นทางเดินได้รวม 195 กิโลเมตรเรียบร้อยแล้ว แต่คาดว่าเป็นแค่เพียง 30 เปอร์เซ็นต์ของทางเดินทั้งหมด ถ้ำน้อย Sarawak Chamber มีขนาด 600 X 415 เมตรและสูง 80 เมตร จัดว่าเป็นถ้ำน้อยที่เป็นที่รู้จักซึ่งมีขนาดใหญ่ที่สุดในโลก Deer Cave วัดเส้นผ่านศูนย์กลางได้ 120 ถึง 150 เมตร ซึ่งทำให้ได้เป็นทางเดินในถ้ำซึ่งใหญ่ที่สุดในโลก และ Clearwater Cave ซึ่งมีขนาดเส้นทางเดิน 108 กม. ก็นับว่าเป็นถ้ำที่ยาวที่สุดในเอเชีย มีค้างคาวราวสี่ล้านตัวอาศัยอยู่ตามถ้ำเหล่านี้

ไปเที่ยวถ้ำกัน

มีนักเดินทางจำนวนหนึ่งที่ยินดีทำหน้าที่ไกด์นำชมถ้ำ ติดต่อพวกเขาเหล่านี้ผ่านทาง Malaysian Nature Society และที่หน่วยงานหรือชมรมนักผจญภัยได้

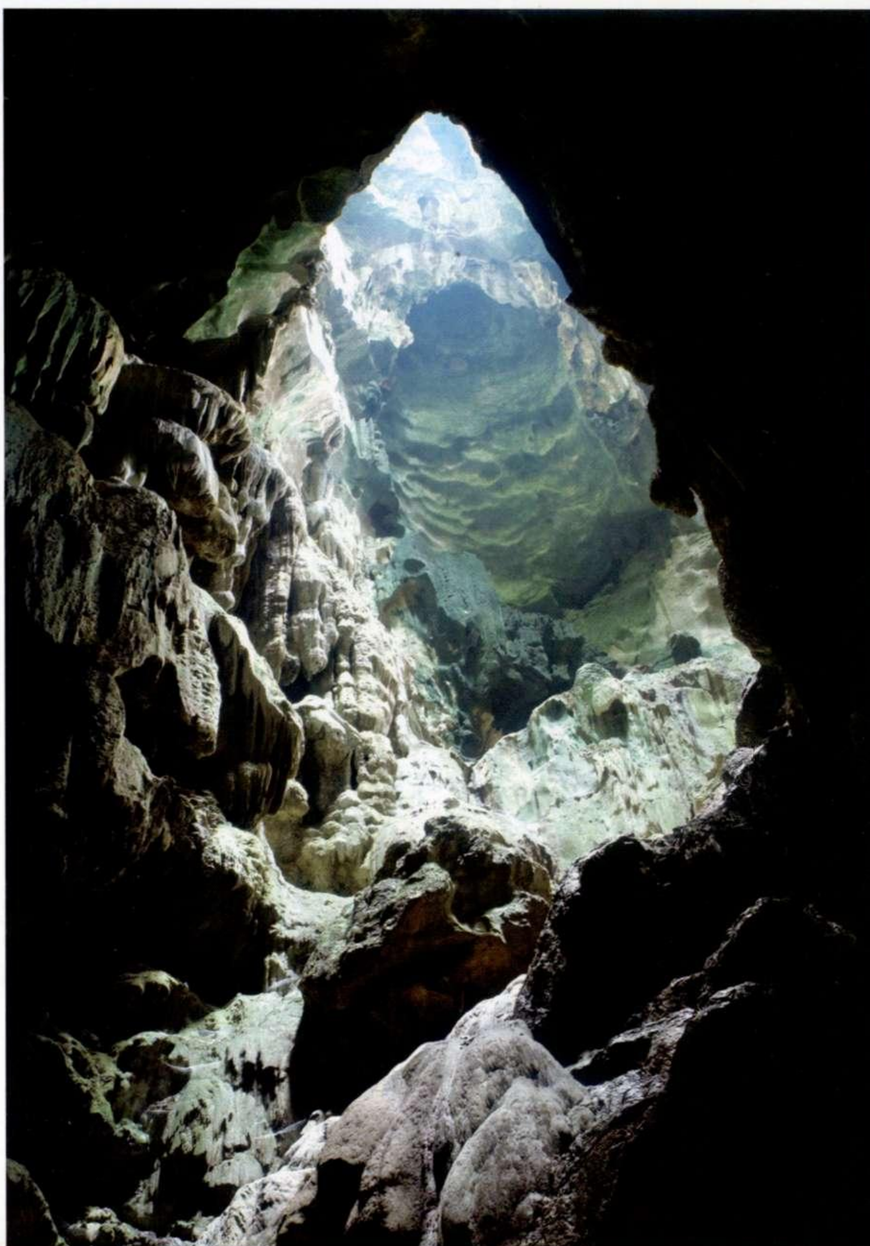
การเที่ยวชมถ้ำส่วนใหญ่ต้องเดินทางในเวลากลางวัน แม้ว่านักท่องเที่ยวจะเลือกค้างคืนก็ตาม ไม่อนุญาตให้ตั้งแคมป์ค้างคืนภายในถ้ำ แต่สามารถเช่าที่พักที่จัดไว้ให้ในบริเวณรอบๆ เขตถ้ำ

ตามปกติแล้ว การเที่ยวชมถ้ำจะเป็นช่วงฤดูแล้งตั้งแต่เดือนมีนาคมถึงตุลาคม แต่ก็อาจไปในหน้าฝนได้ใน









บางโอกาส การสำรวจถ้ำบางแห่งอาจต้องขออนุญาตก่อน ซึ่งการขออนุมัติต้องติดต่อไปที่หน่วยงานป่าไม้ของรัฐ มีค่าใช้จ่ายประมาณ 10 RM ถึง 40 RM

ถ้ำในเขตร้อนไม่ชื้นแฉะเหมือนถ้ำในยุโรปและอเมริกา แต่จะหนาวเย็นในบางเวลาโดยเฉพาะช่วงที่มีพายุและฝนฟ้าคะนอง จึงควรพกแจ็คเก็ตบางๆ ติดตัวไปด้วย

การผจญภัยทางธรรมชาตินั้น การอนุรักษ์หินงอกหินย้อย และสิ่งมีชีวิตในถ้ำนับเป็นเรื่องสำคัญที่สุดควรหลีกเลี่ยงการใช้แฟลชถ่ายภาพในถ้ำที่มีสิ่งมีชีวิตอาศัยอยู่ เนื่องจากแสงแฟลชอาจทำให้สัตว์ในถ้ำตกใจ และควรพึงระวังสัตว์มีพิษรอบบริเวณถ้ำอย่างเช่นงูหรือแมงป่องเอาไว้ด้วย





ข้อควรปฏิบัติในการเดินถ้ำ

1. ควรจ้างไกด์ที่เชื่อถือได้ซึ่งติดต่อได้จากวนอุทยานแห่งชาติหรือชมรมเดินถ้ำ ถ้ำหลายแห่งในมาเลเซียไม่มีแผนที่แม้จะเป็นนักเดินถ้ำที่มีประสบการณ์ไม่ควรไปตามลำพัง ควรเดินทางเป็นกลุ่มสี่คนจะเหมาะที่สุด
2. แม้บริษัทท่องเที่ยวบางแห่งจะนำเสนอการดำน้ำเข้าถ้ำแต่กิจกรรมชนิดนี้จัดเป็นกีฬาพิเศษซึ่งเหมาะกับนักดำน้ำมืออาชีพและนักเดินถ้ำเท่านั้น
3. ควรตรวจสอบอุปกรณ์ก่อนเข้าผจญภัยในถ้ำโดยเฉพาะเมื่อมีการใช้เชือกโรยตัวจากข้างบน
4. นักเดินถ้ำที่มีประสบการณ์อยู่ในถ้ำได้นานที่สุดไม่เกินแปดชั่วโมง แต่ถ้ำส่วนใหญ่เอื้อให้สำรวจไม่ถึงสามชั่วโมง
5. วางแผนให้ดีว่าต้องใช้แสงสว่างเท่าไหร่ คาร์ไบด์ขนาดหนึ่งกิโลกรัมสามารถให้แสงสว่างได้ประมาณ 6 ถึง 10 ชั่วโมง
6. นักเดินถ้ำควรพกไฟฉายติดไว้ในกระเป๋าพร้อมถ่านไฟฉายสำรองเสมอ
7. ผู้ป่วยโรคหัวใจหรือคนที่เป็นโรคกลัวที่แคบน่าจะไปได้แค่ถ้ำสำหรับชมซึ่งมีไกด์นำชมกลุ่มละ 20 ถึง 40 คน นักเดินถ้ำควรปลอดจากอาการแพ้หินปูนหรือมูลค้างคาว





ท่องแม่น้ำ





ท่องแม่น้ำ

สำหรับคนรักธรรมชาติที่อยากสัมผัสประสบการณ์การผจญภัยในป่าที่นอกเหนือไปจากการเดินป่า การท่องแม่น้ำนับเป็นทางเลือกที่สมบูรณ์แบบอย่างหนึ่ง ในมาเลเซียนั้นมีแม่น้ำและป่าโกงกางหลายแห่งที่เอื้อต่อการชมสัตว์จากแม่น้ำ ริมฝั่งน้ำและป่าโกงกางจะเป็นที่อยู่อาศัยของพืชและสัตว์ป่าพื้นเมืองจำนวนมาก อีกทั้งธรรมชาติของสัตว์ส่วนมากจะไปยังริมฝั่งน้ำเพื่อดื่มน้ำและคลายร้อน

การท่องแม่น้ำช่วยให้ได้หลีกลี้ไปสู่อีกโลกหนึ่งไม่ว่าจะเป็นการเดินทางสำรวจอย่างจริงจังหรือเพียงแค่ท่องเที่ยวธรรมชาติก็ตามที การไหลระเรื่อยไปตามเบื้องใต้ต้นไม้ใหญ่จะได้ยินเสียงสรรพสัตว์เสียงนกร้อง อีกทั้งได้มองหาสิ่งมีชีวิตบนผืนดินอาจได้ผลพลอยได้จากทัศนียภาพของเนินเขาหรือภูเขาหินปูนในเส้นทางและสิ้นสุดการเดินทางที่ปลายแม่น้ำด้วยการรับประทานอาหารท่ามกลางธรรมชาติอันงดงาม

การท่องแม่น้ำชมชีวิตสัตว์ทั่วมาเลเซีย

ในมาเลเซีย มีแม่น้ำที่เดินเรือได้อยู่ทั่วทุกภาค และมีบึงป่าโกงกางหลายแห่งเรียงรายอยู่ตามชายฝั่งแม่น้ำที่สงบเงียบเหมาะกับการสำรวจชีวิตสัตว์ป่าเพราะนักท่องเที่ยวมีเวลามากพอที่จะมองหาสัตว์ได้ด้วยกล้องส่องทางไกลหรือกล้องถ่ายรูป สามารถล่องเรือได้ทั้งในยามเช้า บ่าย หรือค่ำ ขึ้นอยู่กับว่ามุ่งเน้นจะชมสัตว์ชนิดไหน

Sungai หมายถึงแม่น้ำในภาษามาเลเซีย แม่น้ำที่นิยมล่องเรือคือ Taman Negara ในปาหัง ราว 2 ชั่วโมงจาก Tembeling Jetty ไปยัง Kuala Tahan ผู้รักธรรมชาติจะได้ชมสัตว์ป่าอย่างลิง ตะกวด นกกระเต็น ตลอดจนกระบือตลอดแนวตลิ่ง วนอุทยานแห่งนี้ยังเป็นเหมือนบ้านของมวลไม้กว่า 14,000 ชนิด

Sungai Kilim บนเกาะลังกาวีมีทั้งปูต้นไม้ อิกัวนา และลิงแก้มใหญ่อยู่ตามต้นโกงกางให้ชม จุดเด่นที่ชวนให้ตื่นเต้นคือนกอินทรีจะโฉบมากินอาหารที่โยนลงแม่น้ำ

Sugai Selangor ที่ห่างจากกัวลาลัมเปอร์ราว 2 ชั่วโมง มีชื่อเสียงเรื่องความงดงามของคบไฟที่จุดไว้ตามแนวตลิ่งซึ่งมองเหมือนแสงไฟงานเทศกาล เส้นทางล่องเรือที่มีคบไฟริมฝั่งคล้ายกันนี้พบได้ในเขต Santubong และ Kampung Ibok ในตรังกานู

ที่ซาราวักมีกิจกรรมล่องเรือในแม่น้ำหรือริมชายฝั่งนอก Kuching ซึ่งจะได้เห็นจระเข้ตามริมฝั่งแม่น้ำ หรือถ้าไกลออกไปอีกหน่อยอาจได้เห็นปลาโลมา



ที่บอร์เนียวซึ่งมีทั้งป่าดงดิบและป่าโปร่งเป็นแหล่งอาศัยของสัตว์ป่าหลากชนิด การล่องเรือที่ Kinabatangan ในซาบาห์ ซึ่งเป็นหนึ่งในแม่น้ำสายยาวที่สุดในบอร์เนียวสิ่งที่น่าสนใจอีกอย่างหนึ่งคือการได้เห็นฝูงลิงค่างบ่างชะนี สถานที่นี้เป็นหนึ่งในสองแห่งของเอเชียที่มีสัตว์ตระกูลลิงนับสิบชนิด รวมถึงพันธุ์ท้องถิ่นของบอร์เนียวอย่างลิงจมูกยาว ลิงหางยาวสีแดง และชะนีบอร์เนียว

Klias Wetlands เป็นที่พำนักของลิงจมูกยาว ลิงแสม ค่างสีเงิน นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งอาศัยของนกและสัตว์ริมน้ำอีกหลายชนิด ลองลงเรือล่องแม่น้ำในป่าโกงกางพลางชมเหล่าวานรทั้งหลายออกหากินอยู่โดยรอบ



ยามย่ำสนธยา คุณจะได้ตื่นตากับแสงระยิบระยับของหิ่งห้อยวาววามอยู่ตามสุมทุมพุ่มไม้ริมตลิ่งบริเวณใกล้กับท่าเรือ

พื้นที่หมู่บ้านแม่น้ำ Sukau ตั้งอยู่ในเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่า Kinabatangan ซึ่งเป็นป่าสงวนที่สำคัญในซาบาห์





ด้วยสถานะที่เป็นเขตชุ่มชื้นในซาบาห์ Kinabatangan นับว่าเป็นพื้นที่อนุรักษ์พันธุ์สัตว์อย่าง ลิงอุรังอุตัง ช้างบอร์เนียว และสัตว์เขตชื้นชนิดอื่นรวมถึงนกกระสาพายุและแมวป่าหัวแบน

ข้อควรรู้ในการท่องแม่น้ำ

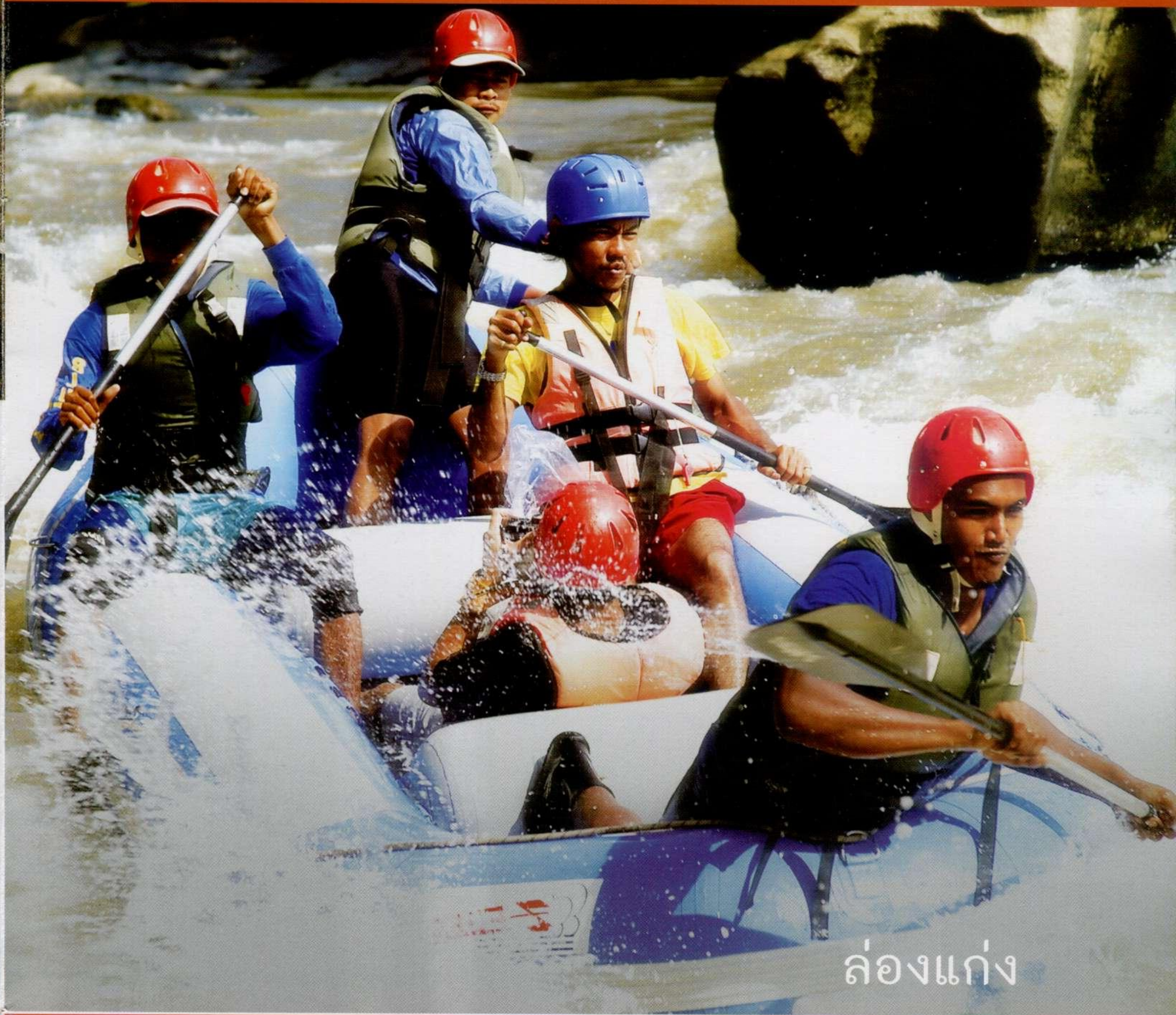
เรือล่องแม่น้ำบางลำมีหลังคาผ้าใบแต่บางลำก็ไม่มีเพราะต้องการให้เห็นวิวได้เต็มตา โดยเฉพาะถ้าเป็นเรือท้องถิ่นที่เช่าเอง ให้นำครีมกันแดดหรือหมวกปีกกว้างไปด้วยเพื่อป้องกันแสงแดดในระหว่างนั่งเรือทั้งขาไปและขากลับ หรือถ้าหากมีเงาต้นไม้น้อย กล้องส่องทางไกลแบบพกพาหรือกล้องถ่ายรูปที่ซูมได้จะช่วยให้เห็นภาพสัตว์ได้ชัดเจนถ้าเป็นทัวร์ยามเย็นหรือยามค่ำควรทาสเปรย์กันแมลงไว้ด้วย

การล่องเรือในอ่าวหรือฝั่งทะเลนั้นต้องดูกระแสน้ำด้วย ยกตัวอย่างเช่น จะเห็นจระเข้ได้ง่ายกว่าถ้าเป็นช่วงกระแสน้ำลงซึ่งดินชายฝั่งจะโผล่ขึ้นมา ตรวจสอบเวลาออกเดินทางที่แน่นอนกับบริษัทท่องเที่ยวเพื่อให้ตรงกับความต้องการในการล่องเรือ

การส่องสัตว์ป่าต้องอาศัยความอดทน สายตาแหลมคม สามัญสำนึก เวลาที่เหมาะสม และโชค ทั้งลิง จระเข้ ปลาโลมา หิ่งห้อย และสัตว์อื่นๆ ต่างก็เป็นสัตว์ป่า จึงไม่อาจคาดเดาได้ล่วงหน้าว่าจะเห็นสัตว์ชนิดใดหรือไม่ การจ้างไกด์ที่มีความรู้จะเพิ่มโอกาสให้ได้เห็นสิ่งที่สายตาซึ่งฝึกฝนมาน้อยอาจพลาด เพราะสัตว์เขตร้อนถือเป็นสุดยอดในเรื่องพรางตัว

และสุดท้าย การท่องแม่น้ำไม่ค่อยทำกันในช่วงเที่ยงเพราะแดดร้อนเกินไปสำหรับทั้งคนและสัตว์





ล่องแก่ง





ล่องแก่ง

แม่น้ำเปรียบเสมือนเส้นเลือดใหญ่หล่อเลี้ยงชาวท้องถิ่นมาเลเซียมาเนิ่นนาน โดยทำหน้าที่เป็นทั้งเส้นทางคมนาคม แหล่งอาหาร จนถึงเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ในวันนี้

ชาวพื้นเมืองดั้งเดิมของมาเลเซียเคยใช้แพเป็นยานพาหนะมานับพันปี แต่กิจกรรมของแพล่องแม่น้ำหรือล่องแก่งเพิ่งเป็นที่นิยมในช่วงยุค 1980 นี่เอง

สถานที่ล่องแก่ง

ซาบาห์มีแม่น้ำสำหรับล่องแก่งอยู่สองสายด้วยกันนั่นคือแม่น้ำ Pedas และ Kiulu ซึ่งจัดอยู่ในระดับเกรด 3 และเกรด 2 หากวัดตามระบบการจัดอันดับการล่องแก่งสากล หากเป็นช่วงเวลาที่สภาพอากาศปกติ แม่น้ำทั้งสองจะมีความลึกและความเชี่ยวคงที่แต่ถ้ามีฝนตกหนักแล้วล่ะก็ระดับของแม่น้ำจะเพิ่มขึ้นไปถึงเกรด 4 ซึ่งอาจจะต้องงดกิจกรรมการผจญภัยเป็นการชั่วคราว



คาบสมุทรมาเลเซียมีสถานที่ล่องแก่งอยู่ทั่วประเทศ ในที่นี่หมายรวมถึงแม่น้ำ Sungai Sungkai ในเปรักที่จัดอยู่ในระดับเกรด 2 และแม่น้ำ Sungai Selangor ใน Kuala Kubu Baru ซึ่งมีต้นแม่น้ำอยู่ บนเขา Fraser's Hill ที่เป็นระดับเกรด 3 แม่น้ำ Sungai Endau, Jeram Besu และ Sungai Lipis ในปาหัง รวมทั้ง Sungai Tembeling ใน Taman Negara ก็เป็นสถานที่ล่องแก่งยอดนิยมด้วยเช่นกัน

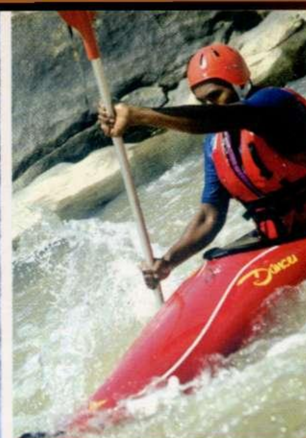
ด้วยความที่เป็นกีฬาผจญภัยกลางแจ้งที่เป็นที่นิยมอยู่ในขณะนี้ ทำให้มีบริษัทนำเที่ยวอยู่ในทุกที่ที่นิยม ซึ่งจะมีอุปกรณ์จำเป็นเตรียมให้พร้อมสรรพ

ในซาบาห์ ผู้จัดล่องแก่งจะวางเส้นทางล่องจาก Kota Kinabalu ถึง Padas Gorge ไปตามสายน้ำ Padas ถ้าอยากได้อารมณ์แบบย้อนยุคก็ต้องนั่งรถไฟจากสถานี Pangi ที่ซึ่งรถไฟโบราณจะพาคุณแล่นผ่านทิวทัศน์ที่มีกลิ่นอายแห่งการผจญภัยในเส้นทาง Padas Gorge จากนั้นก็ไปขึ้นเครื่องเล่นที่มีความเร็วสูงชวนหวาดเสียวอย่าง Headhunter, Adrenaline Flow และ Merry-Go-Round

แม่น้ำ Kulu อยู่ใกล้กับ Kota Kinabalu มากกว่าก็จริง แต่ไม่เสียวไส้เท่าที่ควร นักล่องแก่งที่ผ่านการล่อง







แม่น้ำ Pedas ได้สำเร็จจะได้รับประกาศนียบัตรหลังจากการผจญภัยเสร็จสิ้น

ที่ล่องแก่งในคาบสมุทรมาเลเซียนั้นเดินทางไปได้ด้วยรถยนต์หรือรถโดยสาร ถ้าจะไปแม่น้ำสลังงอร์ต้องไปที่เมือง Kuala Kubu Bharu ซึ่งอยู่ห่างจากกัวลาลัมเปอร์ประมาณ 90 กม. การล่องแก่งแบบเที่ยวเดียวในแม่น้ำสลังงอร์จะใช้เวลาราวครึ่งวัน

แม่น้ำ Telom ใน Cameron Highlands และแม่น้ำ Tembeling ใน Taman Negara ที่ปาหัง ใช้เวลาเดินทางราวสี่ชั่วโมงจากกัวลาลัมเปอร์ ถ้าเป็นแม่น้ำระดับเกรด 5 อย่าง Telom ในปาหัง ต้องใช้เวลามากกว่าปกติเพราะมีความท้าทายสูง

บริเวณใกล้เคียงจุดล่องแก่งจะมีห้องเปลี่ยนเสื้อห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ หรือที่ตั้งแคมป์ให้พร้อมผู้จัดล่องแก่งบางเจ้าจะมีคอร์สสอนพายคายักและการกู้ภัยล่องแก่งมานำเสนอด้วย

เตรียมตัวล่องแก่ง

ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการล่องแก่งคือหลังฝนตกเพราะระดับน้ำจะสูงขึ้นและไหลเชี่ยวมากพอแต่ฤดูแล้งก็เหมาะสำหรับนักล่องแก่งมือใหม่ให้ค่อยๆ ทำความคุ้นเคยกับกีฬาชนิดนี้โดยไม่ต้องต่อสู้กับกระแสน้ำ ในฤดูแล้งมักใช้แพลำเล็กกว่าปกติ ที่ซาบาห์มีเพียงแม่น้ำ Padas ซึ่งจะให้เล่นได้ในช่วงฤดูแล้งเพราะระดับแม่น้ำ Kiulu ต่ำเกินกว่าจะล่องแก่งได้



การเล่นล่องแก่งมักใช้เวลาระหว่าง 45 นาทีถึงสองชั่วโมง ขึ้นอยู่กับระดับน้ำ

บริษัทนำเที่ยวต้องแน่ใจว่าแต่ละกลุ่มมีนักล่องแก่งมืออาชีพที่เคยได้รับประกาศนียบัตรร่วมกลุ่มไม่น้อยกว่าสองคน และต้องมีคนที่สามารถยึดแพให้มั่นคงอย่างต่ำสามคน





ข้อควรรู้สำหรับการฝึกล่องแก่ง

ก่อนการล่องแก่งทุกครั้ง ผู้ร่วมทางทุกคนต้องฟังคำแนะนำเรื่องความปลอดภัย และตั้งใจชมการสาธิตการจับไม้พาย ทั้งวิธีพายถอยหลังและไปหน้าแบบพื้นฐาน รวมถึงข้อพึงระวังเรื่องความปลอดภัย

ไม้พาย เสื้อชูชีพ หมวกกันน็อค เชือกช่วยชีวิต กล่องปฐมพยาบาล และถุงยังชีพ บริษัทนำเที่ยวจะเป็นผู้จัดเตรียมให้ทั้งหมด นักล่องแก่งเตรียมไปแค่เสื้อผ้าที่สวมสบายซึ่งไม่รั้งลำตัวเวลาเคลื่อนไหว

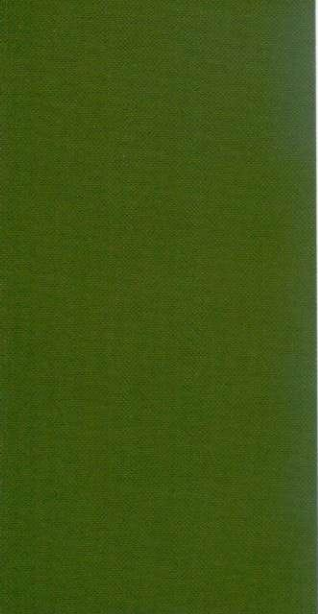
ตรวจสอบหมวกกันน็อคและเสื้อชูชีพว่าสวมพอดี ไม่แน่นหรือหลวมเกินไป ถ้าช่วงการพลิกตัวของคุณอยู่ใกล้กับฝั่งแม่น้ำ อย่าใช้ไม้พายเด็ดขาด เพราะไม้จะฟาดคนอื่นได้ และอย่าพยายามใช้ไม้พายต่างชะแลงงัดหินเพราะจะเสี่ยงกับการถูกฟาดชะเอง

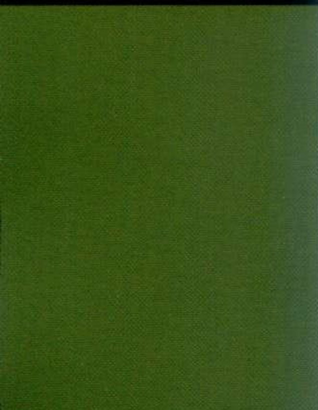
เพิ่มเติม

- นำเสื้อและแจ็คเก็ตสำหรับเปลี่ยนไปด้วย
- ใส่รองเท้าดำน้ำหรือรองเท้าที่กระชับและปลอดภัย
- ขณะล่องแก่งไม่ควรสวมเครื่องประดับเพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้
- หากสวมแว่นตาให้ใช้สายยางรัดสำหรับเล่นกีฬา
- ถ้าใส่คอนแทคเลนส์ควรใส่แว่นแทน เพื่อลดความเสี่ยงจากอันตรายที่อาจเกิดขึ้น




ปั่นเสือภูเขา






ปั่นเสือภูเขา

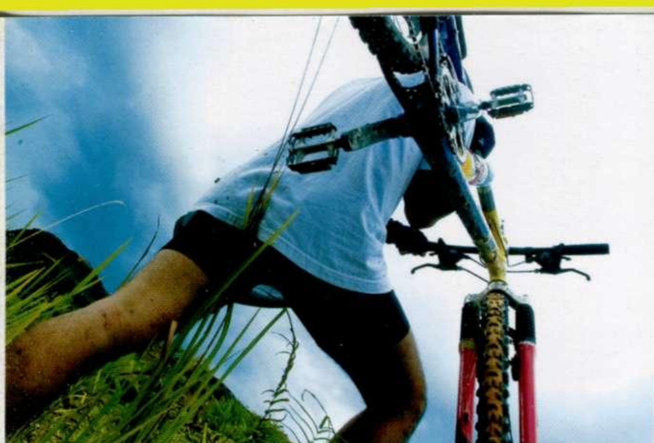
การใช้ความเร็วกับเครื่องจักรกลด้วยลำพังพลังมนุษย์ในเส้นทางยากลำบากท่ามกลางแวดล้อมธรรมชาติพิสุทธิ์ที่ก่อให้เกิดความเบิกบานใจ สำเร็จได้ด้วยจักรยานเสือภูเขาเท่านั้น ด้วยผืนป่านับไม่ถ้วนและถนนในชนบททั่วประเทศ ทำให้มาเลเซียเป็นดั่งสวรรค์ของนักปั่นโดยแท้

การปั่นเสือภูเขาเป็นหนึ่งในกีฬาซึ่งเป็นที่นิยมในมาเลเซียมาเนิ่นนาน เนื่องเพราะเส้นทางและเรื่องราวแห่งตำนานของดินแดนแห่งนี้ มีเรื่องเล่าว่าเมื่อครั้งที่มีการนำจักรยานเข้ามาในประเทศบรรดาชาวท้องถิ่นที่นำมาใช้นั้นจึงได้ชื่อว่าเป็นนักปั่นเสือภูเขารายแรกๆ ที่ได้ท่องไปตามเส้นทางสุดท้าทายทั้งไปและกลับยังที่พำนักอันห่างไกล ในวันนี้ ความท้าทายยังคงรออยู่ที่นั่นในฐานะหนึ่งในการผจญภัยและการค้นพบ

ที่ปั่นเสือภูเขาในมาเลเซีย

มาเลเซียมีทั้งเส้นทางที่เป็นถนนและเส้นทางนอกถนน มีเส้นทางที่เป็นมิตรกับนักปั่นอยู่มากมายทั่วมาเลเซีย ถนนในชนบทนั้นไม่พลุกพล่านและยังแวดล้อมด้วยทิวทัศน์อันงดงาม

รอบๆ กัวลาลัมเปอร์มีเส้นทางสำหรับขี่จักรยาน คือถนน Gombak สายเก่า ถนน Ulu Yam ที่เป็นทางสายในมุ่งสู่ภาคใต้ ถนน Ulu Langat สายในที่มุ่งสู่ Cheras หรือ Ampang ไกลออกไปจากกรุงกัวลาลัมเปอร์ มีถนนที่แล่นผ่านเนินเขาสูงๆ ต่ำๆ อยู่รอบ Seri Menanti และ Kuala Pilah ในเนกรีเซมบิลัน เช่นเดียวกับเส้นทางจำนวนมากแถบชายฝั่งตะวันออกอย่าง Sungai Lembing ซึ่งไปถึงได้จากเมือง Kuantan







ในซาบาห์และซาราวัก เขตถนนใหญ่ในชนบทส่วนมาก จะมีธรรมชาติที่สวยงามและยังคงความสะอาด บริสุทธิ์อยู่ เอื้อให้เป็นเส้นทางการปั่นจักรยานผจญภัย ในอุดมคติที่แท้จริง

แต่สำหรับนักปั่นที่ชอบลุย มีเส้นทางนอกถนนที่ท้าทายอยู่จำนวนหนึ่ง ในเขตกัวลาลัมเปอร์ เส้นทางตามตำนานของเมืองคือ Bukit Kiara ทางเดินป่าซึ่งเข้าถึงได้ง่ายและอาจมีโอกาสพบเพื่อนนักปั่นด้วยกัน รอบกัวลาลัมเปอร์มีเส้นทางในเขตป่าสงวนซึ่งมีอ่างเก็บน้ำด้วย นั่นคือ Batu Dam, Kampung Pusu และ Hulu Gombak



ไกลออกไปในท้องทุ่ง มีสถานที่หนึ่งซึ่งเป็นที่นิยมชื่อว่า Sungai Dua อยู่ในปาหัง ใกล้ Karak มีเส้นทางวิบากยาว 40 กิโลเมตร ที่สามารถไปถึงป่าสงวน Lentang ได้ เช่นเดียวกับเส้นทางอีกหลายแห่งในมาเลเซีย เส้นทางนี้นำทางไปสู่แม่น้ำสายงามหรือน้ำตกอย่าง Kerau น้ำตกอันงดงามสูง 30 เมตรที่อยู่สุดปลายทาง สถานที่เช่นนี้มีลักษณะพื้นที่แบบป่าฝนเป็นส่วนใหญ่ทำให้มีสายน้ำจำนวนมากไหลผ่าน

อุทยานป่าสงวนในมาเลเซียหลายแห่งก็มีเส้นทางนอกถนนที่ให้ปั่นจักรยานได้ สอบถามได้ที่หน่วยงานท้องถิ่น







ข้อควรรู้สำหรับการปั่นเสือภูเขา

1. ตรวจสอบเส้นทางและสภาพแวดล้อมให้ดี แน่ใจด้วยว่าคุณมีเวลามากพอที่จะเดินทางถึงจุดหมายก่อนค่ำ อย่าออกนอกเส้นทางเป็นอันขาด ใช้เข็มทิศให้เป็นประโยชน์ถ้าบังเอิญหลุดออกนอกเส้นทาง

2. ตัดสินใจให้ดีว่าเส้นทางที่จะไปเหมาะกับระดับความแข็งแรงของร่างกายหรือไม่ควรรู้ข้อจำกัดของร่างกายตัวเองด้วย

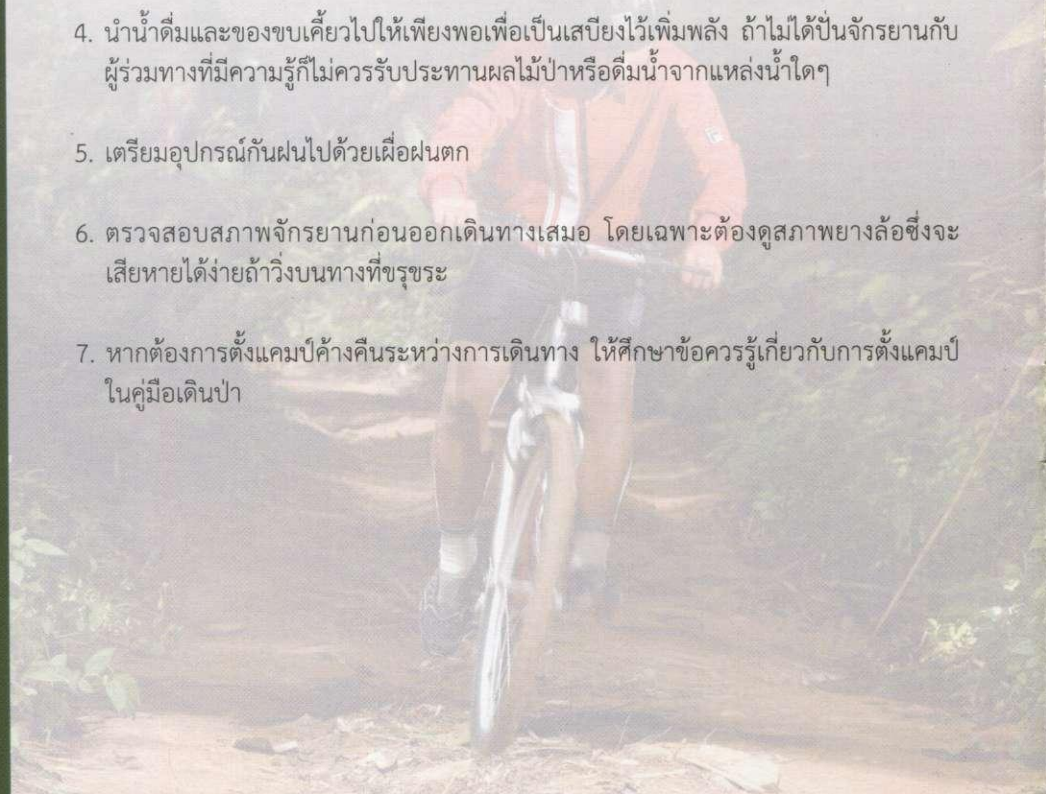
3. ต้องแจ้งให้คนอื่นทราบแผนและจุดหมายของคุณในวันนั้นๆ เสมอ โดยเฉพาะถ้าเดินทางคนเดียว

4. นำน้ำดื่มและของขบเคี้ยวไปให้เพียงพอเพื่อเป็นเสบียงไว้เพิ่มพลัง ถ้าไม่ได้ปั่นจักรยานกับผู้ร่วมทางที่มีความรู้ก็ไม่ควรรับประทานผลไม้ป่าหรือดื่มน้ำจากแหล่งน้ำใดๆ

5. เตรียมอุปกรณ์กันฝนไปด้วยเผื่อฝนตก

6. ตรวจสอบสภาพจักรยานก่อนออกเดินทางเสมอ โดยเฉพาะต้องดูสภาพยางล้อซึ่งจะเสียหายได้ง่ายถ้าวิ่งบนทางที่ขรุขระ

7. หากต้องการตั้งแคมป์ค้างคืนระหว่างการเดินทาง ให้ศึกษาข้อควรรู้เกี่ยวกับการตั้งแคมป์ในคู่มือเดินป่า




ดูนก



ดูนก

มาเลเซียมีลักษณะของภูมิทัศน์ที่หลากหลาย ตั้งแต่ป่าต้นโกงกางที่เป็นดินเลนจนถึงเทือกเขาที่ปกคลุมด้วยสายหมอก จึงอุดมไปด้วยนกท้องถิ่นหลากสายพันธุ์อาศัยอยู่ และด้วยความที่ตั้งอยู่ในเส้นทางอพยพในบางฤดูกาล คาบสมุทรแห่งนี้จึงมีนกรวมกันมากกว่า 600 สายพันธุ์ และอีกประมาณ 580 ชนิดในบอร์เนียว นั่นทำให้มาเลเซียกลายเป็นแหล่งดูนกที่ดีแห่งหนึ่ง

เนื่องด้วยพื้นที่กว่าครึ่งประเทศเป็นป่าฝนหรือไม่ก็พื้นที่เพาะปลูก สิ่งแวดล้อมที่มีความหลากหลายนี้ทำให้ในหลายพื้นที่ต่างก็มีนกอยู่จำนวนมาก สถานที่ดูนกหลายแห่งและแหล่งธรรมชาติทั่วประเทศมักเข้าไปได้ง่าย จึงไม่น่าแปลกใจเลยว่าทำไมนักดูนกถึงชอบไปมาเลเซีย

บ้านของนก

นกหลายชนิดพบได้ทั่วไปในคาบสมุทรมาเลเซียซาบาห์และซาราวัก แต่บางสายพันธุ์ที่เป็นพันธุ์ท้องถิ่นจะมีอยู่เฉพาะท้องที่อย่างเช่นนกร้องเพลง Malayan Whistling Thrush ซึ่งจะมีอยู่แต่ในเขตคาบสมุทร บนเกาะบอร์เนียวก็มีนกพันธุ์ท้องถิ่นอยู่กว่า 30 ชนิด รวมถึง Borneo Blue Flycatcher และนก Yellow-rumped Flowerpecker ที่พบเฉพาะในซาบาห์

ป่าฝนในมาเลเซียแบ่งตามลักษณะเฉพาะที่เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ได้สามประเภท นั่นคือ ป่าโกงกางชายเลน ป่าฝนที่ราบต่ำ และป่าเขา

ระบบนิเวศน์ของป่าโกงกางประกอบด้วยเกลือแร่และน้ำจืดที่มาพบกันตรงบริเวณตะเข็บแนวชายฝั่ง เป็นที่อาศัยของนกหลายชนิดอย่างนกกินปลาธรรมดา ป่าฝนที่ราบต่ำรวมถึง หนองน้ำจืด ป่าพรุ และป่าเต็งรังภูเขายังคงสภาพแหล่งที่อาศัยของนกกว่า 200 ชนิดไว้ได้อย่างดีโดยเฉพาะนกกระสาสตอร์มส์และนกพิราบกรีนอิมพีเรียลที่มีมากเป็นพิเศษ

ป่าเขาโดยทั่วไปจะอยู่ในระดับความสูงประมาณ 900 เมตรในบริเวณระดับความสูงเช่นนี้จะมีนกจำพวก








ไก่ฟ้าและนกยูงภูเขารวมทั้งนกแบล็กอายภูเขาที่เจริญเติบโนอยู่ในสภาพอากาศเย็นชื้นและล้อมรอบไปด้วยต้นไม้แคระ

ขณะที่สภาพแวดล้อมแต่ละแห่งนั้นต่างก็เอื้อต่อการจดจ่อดูนกที่วิเศษสุด มาเลเซียยังมีสถานที่อีกหลายแห่งในแวดล้อมระบบนิเวศน์ที่ต่างกันให้ได้ดูนกหลากชนิดด้วย

ที่ดูนกยอดนิยม

ด้วยธรรมชาติและสภาพแวดล้อมที่ค้นพบเพิ่มมากขึ้น ทำให้พบสถานที่ดูนกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อีกทั้งยังมีเขตอนุรักษ์นกอยู่ทั่วประเทศ

สำหรับนักดูนกตัวจริง มองหาจุดหมายที่ถูกใจได้ทั่วไปทั้งในคาบสมุทรและบอร์เนียว รวมทั้ง Kuala Selangor, Fraser's Hill, Taman Negara และวนอุทยาน Bako ในซาราวัก ตลอดจนวนอุทยาน Kinabalu และ Danum Valley ในซาบาห์

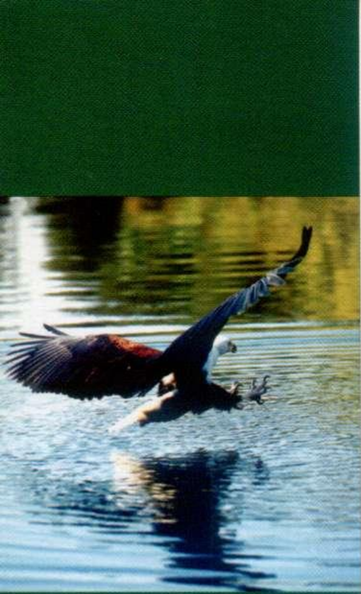
ส่วนนักดูนกมือใหม่หรือคนที่จำกัดสถานที่ไว้เฉพาะรอบกรุงกัวลาลัมเปอร์ มีที่สำหรับดูนกดีๆ อยู่หลายแห่งซึ่งขับรถไปได้ในเวลาไม่เกินสองสามชั่วโมง พื้นที่แห่งใหม่ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นอาณาจักรนกคือที่ Putrajaya Wetlands อยู่ห่างจากกัวลาลัมเปอร์ไปทางใต้เพียงไม่ถึงหนึ่งชั่วโมง สภาพแวดล้อมของบึงน้ำที่สร้างสรรค์โดยมนุษย์นั้นดึงดูดทั้งนกและนักดูนกไปพร้อมกัน

สำหรับการท่องเที่ยวแสนสุขในหนึ่งวันลองไปที่วนอุทยาน Kuala Selangor บึงต้นโกงกางในแนวชายฝั่งตะวันตกมีนกกว่า 130 สายพันธุ์ และนกอพยพที่มาในบางฤดูกาล รวมถึงนกอีก๋อยปากช้อนที่หายากที่ Fraser's Hill และ Cameron Highlands ซึ่งล้อมรอบด้วยเนินเขาเขียวชอุ่ม ให้ภาพทิวทัศน์ ในมุมกว้างอิ่มตาพร้อมด้วยเส้นทางเดินเขาที่มีนกอาศัยอยู่โดยรอบ



คนที่มีเวลามากหน่อยอาจอยากเดินทางไกลออกนอกเมืองไปยังอุทยานแห่งชาติดึกดำบรรพ์ของมาเลเซียอย่าง Taman Negara ที่ซึ่งบริเวณป่าดงดิบที่ราบต่ำโบราณเป็นแหล่งอาศัยของนกกว่า 300 สายพันธุ์ ที่ที่นิยมอีกแห่งคือเขตอนุรักษ์พันธุ์นก Kuala Gula บนชายฝั่งของเปรัก ที่นี่มีนกกระสาสีขาวที่ดุร้ายอยู่เป็นกลุ่มใหญ่







ในบอร์เนียว เขตอนุรักษ์พันธุ์นก Kota Kinabalu City ซึ่งเป็นแหล่งอาหารของนกท้องถิ่นและนกอพยพจากเอเชียเหนือหลายชนิด ไปถึงได้ไม่ยากจากเมืองหลวงของซาบาห์ และที่วนอุทยาน Kinabalu ซึ่งเป็นพื้นที่มรดกโลก มีนกพันธุ์เฉพาะถิ่นอย่างนกกระจิบคินาบาลู ใช้เวลาเดินทางจากเมืองหลวงเพียงสองชั่วโมง มีที่ดูนกดีๆ อีกหลายแห่งในซาราวัก อย่างอุทยานแห่งชาติ Gunung Mulu มีนกพันธุ์เฉพาะถิ่นของซาราวักจำนวนมากอย่างนกปากห่างถุงเท้ายาวในเขต Kelabit Highlands

ฤดูกาลดูนกและข้อควรรู้

ลักษณะสภาพอากาศเขตร้อนของมาเลเซียเอื้อให้ดูนกได้ตลอดทั้งปี เพียงแต่ในฤดูฝนนั้นต้องเตรียมอุปกรณ์กันฝนหรือเสื้อกันฝนไปด้วย แม้ว่าส่วนใหญ่จะคาดการณ์ล่วงหน้าไม่ค่อยได้ แต่ถ้าเป็นชายฝั่งตะวันตกของคาบสมุทรนั้นแน่ใจได้ว่าตั้งแต่เดือนกันยายนถึงธันวาคมจะมีฝนตกหนักเป็นประจำ ส่วนชายฝั่งตะวันออกจะมีมรสุมในช่วงเดือนธันวาคมถึงกุมภาพันธ์ และในบอร์เนียวฝนจะตกเร็วกว่าฤดูกาล

พวกนกอพยพจะใช้ชายฝั่งตะวันตกของมาเลเซียเป็นเส้นทางบินสู่เกาะสุมาตราและดินแดนที่ไกลออกไป โดยจะมีการอพยพสูงสุดในระหว่างเดือนเมษายนถึงตุลาคม

ควรระมัดระวังและให้ความใส่ใจนกและแหล่งอาศัยของพวกมันเช่นเดียวกับที่ปฏิบัติกับสัตว์ป่าทั้งหลาย ไม่ใช่แค่ยิงหรือจับนกเท่านั้นที่ผิดกฎหมายของเขตอนุรักษ์พันธุ์นก แต่การรังควาญหรือรบกวนก็ผิดเช่นกัน นอกจากนี้การซื้อขายนกพันธุ์สงวนก็เป็นข้อห้ามภายใต้กฎข้อบังคับด้านการคุ้มครองสัตว์ป่า ปี 1972 ของคาบสมุทรมาเลเซียส่วนในซาบาห์กับซาราวักมีกฎข้อบังคับที่แยกต่างหาก ในหลายรัฐการผ่านเข้าเขตอนุรักษ์พันธุ์นกอาจต้องขออนุญาตจากกรมป่าไม้ นักดูนกต้องตรวจสอบกับไกด์หรือตัวแทนบริษัทท่องเที่ยว



ข้อควรปฏิบัติสำหรับนักดูนก

1. อ่านหรือศึกษาเกี่ยวกับสถานที่และพันธุ์นกให้มากที่สุดเพื่อทำความรู้จักก่อนไปพบของจริง
2. กล้องส่องทางไกลช่วยให้มองเห็นนกได้ในระยะไกลรวมถึงนกที่บินอยู่ในระดับสูง
3. ส่วนใหญ่นกจะออกหาอาหารในเวลาเช้าและเย็นซึ่งมีอุณภูมิลดลง ดูคำแนะนำจากหนังสือดูนกประกอบไปด้วยว่าเวลาไหนจะเห็นนกชนิดใดได้ดีที่สุด
4. นกหลายชนิดมีนิสัยและรูปแบบในการหาอาหารที่มีระเบียบ สถานที่ที่ดีที่สุดสำหรับดูนกชายฝั่งคือบริเวณดินเลนช่วงเวลาน้ำลด
5. ถ้าจะถ่ายรูปนกควรใช้เลนส์ซูมระยะไกลและเตรียมแฟลชไปด้วยเผื่อแสงธรรมชาติไม่พอ

สถานที่ดูนก

- Bukit Larut (Maxwell Hill) เปรัก (ป่าเขา)
- เขตอนุรักษ์พันธุ์นก Kuala Gula เปรัก (ป่าโกงกาง)
- อุทยานธรรมชาติ Kuala Selangor สลังงอร์ (ป่าโกงกาง)
- Cameron Highlands ปาหัง (ป่าเขา)
- Genting Highlands ปาหัง (ป่าเขา)
- Taman Negara ปาหัง (ป่าฝนที่ราบต่ำ)
- Fraser's Hill ปาหัง (ป่าเขา)
- วนอุทยาน Kinabalu ซาบาห์ (ป่าเขา)
- เขตอนุรักษ์พันธุ์นก Kota Beluf ซาบาห์ (ป่าฝนที่ราบต่ำ)
- Danum Valley ซาบาห์ (ป่าฝนที่ราบต่ำ)
- อุทยานแห่งชาติ Bako ซาราวัก (ป่าฝนที่ราบต่ำ)
- อุทยานแห่งชาติ Gunung Mulu ซาราวัก (ป่าโกงกาง)

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเข้าไปชมได้ที่ 'Bird Watching in Malaysia' ใน e-brochure ที่เว็บไซต์ www.tourism.gov.my

เบอร์ติดต่อที่เป็นประโยชน์

ผู้มีอำนาจประจำรัฐ

Jabatan Perlindungan Hidupan Liar dan Taman Negara (Department of Wildlife and National Parks) (PERHILITAN)
Tel: 603 9086 6800
Careline 1 300 80 1010
www.wildlife.gov.my

Jabatan Taman Laut Malaysia (Department of Marine Parks)
Tel: 603 8886 1379
www.dmpm.nre.gov.my

Perbadanan Taman Negeri Perak (Perak State Parks Corporation)
Tel: 605 791 4543
www.royalbelum.my

Johor National Parks Corporation
Tel: 607 266 1301
johorparks.blogspot.com

Sabah Parks
Tel: 6088 523 500
www.sabahparks.org.my

Sarawak Tourism Board
Tel: 6082 423 600
www.sarawaktourism.com

Sarawak Forestry Department
Tel: 6082 442 180 / 319 102 / 319 103
www.forestry.sarawak.gov.my

Sarawak Forestry Corporation
Tel: 6082 610 088
www.sarawakforestry.com

สมาคม

Malaysian Nature Society (MNS)
Tel: 603 2287 9422
www.mns.my

Malaysian Ecotourism Association (MEA)
Tel: 603 4257 4688
mea.memberlodge.org

World Wildlife Fund (WWF)
Tel: 603 7803 3772
www.wwf.org.my

Malaysia Nature Guides Association
Tel: 603 2240 3551
managa.com.my

ผู้ประกอบการบริษัทนำเที่ยว

Borneo Eco Tours Sdn. Bhd.
Tel: 6088 438 300
www.borneoecotours.com

Borneo Nature Tours Sdn. Bhd.
Tel: 6088 267 637
www.borneonaturetours.com

Wildlife Expeditions Sdn. Bhd.
Tel: 603 2711 9220 / 9221
www.wildlife-expeditions.com

Borneo Adventure Tours Sdn. Bhd.
Tel: 6082 245 175
borneoadventure.com

Catcity Holiday Sdn. Bhd.
Tel: 6082 414 200
www.catcityholidays.com

Tropical Adventure Tours & Travel Services Sdn. Bhd.
Tel: 6085 419 337
www.borneotropicaladventures.com

Ping Anchorage Travel & Tours Sdn. Bhd.
Tel: 609 626 2020
www.pinganchorage.com.my

NKS Hotel & Travel
Tel: 609 266 4488 / 4499
www.taman-negara-nks.com

Asian Overland Services Tours & Travel Sdn. Bhd.
Tel: 603 4252 9100
www.asianoverland.com.my

Tabin Wildlife Holidays Sdn. Bhd.
Tel: 603 267 266
www.tabinwildlife.com.my

Sutera Sanctuary Lodges
Tel: 6088 308 914 / 308 915 / 308 916
www.suteraharbour.com
suterasanctuarylodges.com

Mountain Torq Sdn. Bhd.
Tel: 6088 268 126
www.mountaintorq.com

Kingfisher Tours Sdn. Bhd.
Tel: 603 2142 1454

Junglewalla Tours
Tel: 6019 590 2300 / 012 584 6184
www.junglewalla.com

รู้รอบเรื่องมาเลเซีย

ประเทศ
สหพันธรัฐมาเลเซียประกอบด้วยคาบสมุทรมาเลเซียซึ่งมี 11 รัฐ รวมถึงซาบาห์และซาราวักในบอร์เนียว

เมืองหลวง
กรุงกัวลาลัมเปอร์

ที่ตั้ง
ตั้งอยู่ระหว่างองศาที่ 2 และองศาที่ 7 เหนือเส้นศูนย์สูตรคาบสมุทรมาเลเซีย แยกจากรัฐซาบาห์และซาราวักด้วยทะเลจีนใต้ ทิศเหนือของคาบสมุทรมาเลเซียคือประเทศไทย ขณะที่ทางใต้ติดกับประเทศสิงคโปร์ ส่วนซาบาห์และซาราวักมีเขตแดนติดกับประเทศบรูไนดารุสซาลาม

พื้นที่
329,758 ตารางกิโลเมตร

ประชากร
28 ล้านคน

ประชาชน
ชาวมาเลย์เป็นประชาชนส่วนใหญ่มีจำนวน 57% แบ่งเป็นเชื้อสายจีน อินเดีย และชนเผ่าพื้นเมืองต่างๆ

ภาษา
Bahasa Malaysia (มาเลย์) เป็นภาษาทางการ ขณะที่ภาษาอังกฤษเป็นภาษาพูดที่นิยมใช้กัน ชาวมาเลเซียยังพูดอีกหลายภาษาและหลายสำเนียงอีกด้วย

ศาสนา
ศาสนาอิสลามเป็นศาสนาประจำชาติ แต่การนับถือศาสนาอื่นก็สามารถทำได้โดยเสรี

การปกครอง
เป็นการปกครองในระบอบประชาธิปไตยแบบสองสภาโดยมี Yang di-Pertuan Agong หรือพระราชาเป็นประมุขของประเทศ และนายกรัฐมนตรีเป็นผู้นำรัฐบาล

สภาพภูมิอากาศ
อยู่ในเขตร้อน มีอากาศอบอุ่นตลอดทั้งปี อุณหภูมิโดยเฉลี่ยอยู่ 21 – 32 องศาเซลเซียส ปริมาณฝนตลอดทั้งปีอยู่ที่ประมาณ 2,000 ถึง 2,500 มิลลิเมตร

โครงสร้างทางเศรษฐกิจ
อุตสาหกรรมนับว่าเป็นส่วนประกอบใหญ่ที่สุดของเศรษฐกิจมาเลเซีย ขณะที่การท่องเที่ยวและ สินค้าที่สำคัญอย่างปิโตรเลียม ปาล์ม ยางพารา และไม้ ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญทางเศรษฐกิจ

การเข้าประเทศ
ผู้ที่จะเดินทางเข้าประเทศมาเลเซียต้องถือหนังสือเดินทางหรือเอกสารการเดินทางที่มีอายุ ไม่น้อยกว่าหกเดือนตลอดช่วงเวลาการเดินทาง สำหรับชาวต่างชาติที่เดินทาง เพื่อสังคมหรือ ธุรกิจไม่ต้องใช้วีซ่า หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม ให้ตรวจสอบกับหน่วยงานทางการทูตของ มาเลเซียหรือสำนักงานการท่องเที่ยวมาเลเซีย

เงินตรา
หน่วยเงินตราคือ Malaysian Ringgit หรือ RM. เงินตราต่างประเทศสามารถแลกเปลี่ยน ได้ที่ธนาคารและผู้รับแลกเปลี่ยน

เวลาทำการธนาคาร
เวลาทำการของธนาคารในรัฐส่วนใหญ่คือ 9.30 – 16.00 น. วันจันทร์ – ศุกร์ ส่วนเวลา ทำการธนาคารในรัฐเคดะห์ กลันตัน และตรังกานูคือ 9.30 – 16.00 น. วันเสาร์ – พุธ

ไปรษณีย์
เปิดทำการตั้งแต่ 8.00 - 17.00 น.ทุกวัน ยกเว้นวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ส่วนในรัฐเคดะห์ กลันตัน และตรังกานูจะหยุดในวันศุกร์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

วันทำงาน
สถานที่ราชการในทุกรัฐยกเว้นเคดะห์ กลันตัน และตรังกานูเปิดทำการสัปดาห์ละห้าวันตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ องค์กรเอกชนบางแห่งเปิดทำการครึ่งวันในวันเสาร์ สำนักงานราชการในเคดะห์ กลันตัน และตรังกานูจะเปิดทำการตั้งแต่วันอาทิตย์จนถึงวันพฤหัสบดี และปิดทำการในวันศุกร์และวันเสาร์

เวลา
เร็วกว่าเวลา GMT แปดชั่วโมง และเร็วกว่ามาตรฐานเวลาเขตแปซิฟิกของสหรัฐอเมริกา 16 ชั่วโมง

กระแสไฟฟ้า
กระแสไฟฟ้ามีขนาด 220-240 โวลต์ การหมุน 50 รอบต่อวินาที ใช้ปลั๊กและเต้าเสียบสี่เหลี่ยมแบบ 3 ขา

ระบบชั่งตวงวัด
มาเลเซียใช้ระบบชั่งตวงวัดแบบเมตริก

โทรคมนาคม
มาเลเซียสามารถติดต่อสื่อสารโดยทาง โทรศัพท์ โทรสาร และอินเตอร์เน็ท ครอบคลุมทั่วถึงทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ โดยโรงแรมส่วนใหญ่จะมีบริการโทรศัพท์สายตรงทางไกลต่างประเทศ และ ระบบอินเตอร์เน็ทไร้สาย

การเดินทางไปมาเลเซีย
ประตูหลักของมาเลเซียคือสนามบินนานาชาติกัวลาลัมเปอร์ (KLIA) ที่เซปัง ซึ่งตั้งอยู่ห่างจากทางใต้ของกัวลาลัมเปอร์ประมาณ 50 กิโลเมตร ส่วนสนามบินนานาชาติที่สำคัญแห่งอื่นซึ่งเป็นจุดเข้าประเทศได้แก่ ปีนัง โยโฮร์บารูห์ กูชิง โกตากินาบาลู และเกาะลังกาวี มาเลเซียยังมีสนามบินต้นทุนต่ำ (LCCT) 2 แห่ง ตั้งอยู่ที่เซปัง และ โกตากินาบาลู

มีกว่า 40 สายการบินนานาชาติ บินเข้ามาที่มาเลเซีย โดยสายการบินมาเลเซียแอร์ไลน์ เป็นสายการบินแห่งชาติ ซึ่งมีเครือข่ายครอบคลุมทั่วโลกขยายไปถึง 6 ทวีป โดยเป็นสายการบินสมาชิกของวันเวิลด์ ซึ่งเป็นหนึ่งในสามอันดับต้นของสหพันธ์สายการบินโลก โดยสายการบินแห่งชาติได้รับการส่งเสริมจากสายการบินลูก ได้แก่ ไฟร์ฟลาย และสายการบินต้นทุนต่ำ แอร์เอเชีย ส่วนทางเข้าหลักทางทะเลคือ พอร์ทกลัง อยู่ห่างจากกัวลาลัมเปอร์ประมาณ 50 กิโลเมตร มาเลเซียยังสามารถเดินทางเข้ามาได้โดย รถไฟ รถยนต์ จากสิงคโปร์และไทย

เดินทางทั่วมาเลเซีย
มาเลเซียมีบริการสายการบินภายในประเทศที่เป็นเลิศโดย Malaysia Airlines และสายการบินต้นทุนต่ำอย่าง Air Asia และ Firefly ระบบคมนาคมภายในประเทศนั้นทันสมัยและสะดวกสบายไม่ว่าจะเป็นรถโดยสาร แท็กซี่ หรือรถไฟ

ที่พัก
มาเลเซียมีที่พักหลายระดับและราคาให้เลือกพัก ตั้งแต่โรงแรมห้าดาว รีสอร์ทริมชายหาด บ้านพักตากอากาศ ที่พักเยาวชน ตลอดจนห้องเช่าในอพาร์ตเมนต์

สำนักงานการท่องเที่ยวมาเลเซีย

สำนักงานใหญ่
Malaysia Tourism Promotion Board (Ministry of Tourism, Malaysia)
9th Floor, No. 2, Tower 1, Jalan P5/6, Precinct 5, 62200 Putrajaya, Malaysia • Tel: 603 8891 8000 • Tourism Infoline 1 300 88 5050 (within Malaysia only) • Fax: 603 8891 8999
E-mail: enquiries@tourism.gov.my • Website: www.tourismmalaysia.gov.my

สำนักงานประจำรัฐ

JOHOR
L3-26, Aras 3, JOTIC Building 2, Jalan Ayer Molek
80000 Johor Bahru, Johor
Tel: 607 222 3590 / 3591 • Fax: 607 223 5502
E-mail: mtpbjhb@tourism.gov.my

KEDAH
Kompleks Pelancongan Negeri Kedah
Seksyen 20, Jalan Raja, 05000 Alor Setar, Kedah
Tel: 604 731 2322 / 730 1322 • Fax: 604 734 0322
E-mail: mtpbkdh@tourism.gov.my

KELANTAN
Ground Floor, Kampung Kraftangan, Jalan Hilir Balai
15300 Kota Bharu, Kelantan
Tel: 609 747 7554 • Fax: 609 747 8010
E-mail: mtpb.kelantan@tourism.gov.my

MELAKA
Lot 02, Ground Floor
Bangunan Lembaga Tabung Haji
Jalan Banda Kaba, 75000 Melaka
Tel: 606 288 3304 / 3785 / 1549 • Fax: 606 286 9804
E-mail: mtpb.melaka@tourism.gov.my

NEGERI SEMBILAN
1st Floor, Seremban Plaza, Jalan Dato' Muda Linggi
70100 Seremban, Negeri Sembilan
Tel: 606 763 5388 / 762 2388 / 4488
Fax: 606 763 8428
E-mail: mtpb.negerisembilan@tourism.gov.my

PAHANG
Lot G.01, Mahkota Square
Jalan Mahkota, 25000 Kuantan, Pahang
Tel: 609 517 7111 / 7112 / 7115
Fax: 609 517 7114
E-mail: mtpb.pahang@tourism.gov.my

PENANG
No. 11, Lebuh Pantai, 10300 George Town, Penang
Tel: 604 261 0058 / 263 4941 • Fax: 604 262 3688
E-mail: mtpbpen@tourism.gov.my

PERAK
No. 12, Medan Istana 2
Bandar Ipoh Raya, 30000 Ipoh, Perak
Tel: 605 255 9962 / 2772 / 1012 • Fax: 605 253 2194
E-mail: mtpbperak@tourism.gov.my

PERLIS
No 19, Ground Floor, Jalan Pengkalan Indah
Pengkalan Asam, 01000 Kangar, Perlis
Tel: 604 978 1235 / 1213 • Fax: 604 978 1143
E-mail: mtpb.perlis@tourism.gov.my

SABAH
Lot 1-0-7, Ground Floor, Block 1
Lorong Api-Api 1, Api-Api Center
88000 Kota Kinabalu, Sabah
Tel: 6088 211 732 / 248 698 / 242 064
Fax: 6088 241 764
E-mail: mtpbbki@tourism.gov.my

SARAWAK
Parcel 297-2-1, Level 2, Riverbank Suites
Jalan Tunku Abdul Rahman
93100 Kuching, Sarawak
Tel: 6082 246 575 / 775 • Fax: 6082 246 442
E-mail: mtpbkch@tourism.gov.my

SELANGOR/PUTRAJAYA
6th Floor, Wisma PKPS
Persiaran Perbandaran Seksyen 14
40675 Shah Alam, Selangor
Tel: 603 5510 9100 • Fax: 603 5510 9101
E-mail: mtpbselangor@tourism.gov.my

TERENGGANU
No. 11, Ground & First Floors
Pusat Niaga Paya Keladi, Jalan Kampung Daik
20000 Kuala Terengganu, Terengganu
Tel: 609 630 9433 / 9093 • Fax: 609 630 9091
E-mail: mtpbkt@tourism.gov.my

สำนักงานต่างประเทศ

AUSTRALIA
Perth
Ground Floor, 56 William Street
Perth WA 6000, Australia
Tel: 00 61 8 9481 0400 • Fax: 00 61 8 9321 1421
E-mail: mtpb.perth@tourism.gov.my / tourmal@iinet.net.au
Website: www.tourismmalaysia.com.au

Sydney
Level 2, 171 Clarence Street
Sydney NSW 2000, Australia
Tel: 00 61 2 9299 4441 • Fax: 00 61 2 9262 2026
E-mail: malaysia@malaysiatourism.com.au
Website: www.tourismmalaysia.com.au

CANADA
1590-1111, West Georgia Street
Vancouver, British Columbia, anada V6E 4M3
Tel: 00 1 60 4689 8899 • Fax: 00 1 60 4689 8804
E-mail: mtpb.vancouver@tourism.gov.my / info@tourismmalaysia.ca
Website: www.tourismmalaysia.ca

CHINA
Beijing
Tourism Section, Embassy of Malaysia
Room 506 - 507, Air China Plaza
No. 36, Xiaoyun Road, Chaoyang District
Beijing 100027, People's Republic of China
Tel: 00 86 10 8447 5056 • Fax: 00 86 10 8447 5798
E-mail: mtpb.beijing@tourism.gov.my
Website: www.tourismmalaysia.cn

Guangzhou
Consulate General of Malaysia (Tourism Section)
Unit 3216, 32nd Floor
CITIC Plaza Office Tower, No. 233, Tianhe Bei Road
Guangzhou 510610, People's Republic of China
Tel : 00 86 20 3877 3691 • Fax : 00 86 20 3877 3692
E-mail: mtpb.guangzhou@tourism.gov.my
Website: www.tourismmalaysia.cn

Shanghai
Consulate General of Malaysia (Tourism Section)
Unit 1109, Level 11, CITIC Square
1168 Nanjing Road West, Jing An District
Shanghai 200041, People's Republic of China
Tel: 00 86 21 5292 5252 ext 201 / 205 / 206 / 207
Fax: 00 86 21 5292 5948
E-mail: mtpb.shanghai@tourism.gov.my
Website: www.tourismmalaysia.cn

FRANCE
Paris
29 rue des Pyramides, 75001 Paris, France
Tel: 00 33 1 429 741 71 • Fax: 00 33 1 429 741 69
E-mail: mtpb.paris@tourism.gov.my

GERMANY
Frankfurt
Weissfrauenstrasse 12 - 16
D-60311, Frankfurt am Main, Germany
Tel: 00 49 69 460 923 420 • Fax: 00 49 69 460 923 499
E-mail: mtpb.frankfurt@tourism.gov.my / info@tourismmalaysia.de
Website: www.tourismmalaysia.de

HONG KONG
Ground Floor, Malaysia Building
47-50 Gloucester Road, Hong Kong
Tel: 00 85 2 2528 5810 / 5811
Fax: 00 85 2 2865 4610
E-mail: mtpb.hongkong@tourism.gov.my
Website: www.tourismmalaysia.com.hk

INDIA
Chennai
4th Floor, Vijaya Towers
No. 4, Kodambakkam High Road
Chennai 600034, Republic of India
Tel: 00 91 44 4506 8080 / 8181 / 8282
Fax: 00 91 44 4506 8383
E-mail: mtpb.chennai@tourism.gov.my
Website: www.malaysiajao.com

Mumbai
123, Jolly Maker Chamber II
12th Floor, Nariman Point
Mumbai 400021, Republic of India
Tel: 00 91 22 6635 2085 • Fax: 00 91 22 6639 0702
E-mail: mtpb.mumbai@tourism.gov.my
Website: www.malaysiajao.com

New Delhi
C 3/13, Vasant Vihar
New Delhi 110057, Republic of India
Tel: 00 91 11 4601 1677 (DL) / 1674 (GL)
Fax: 00 91 11 4601 1676
E-mail: mtpb.newdelhi@tourism.gov.my
Website: www.malaysiajao.com

INDONESIA
Jakarta
c/o Consulate General of Malaysia
Jalan H.R Rasuna Said, Kav.x/6
No. 1-3, Kuningan, Jakarta Selatan 12950
Republic of Indonesia
Tel: 00 62 21 522 0765 / 4947
Fax: 00 62 21 522 0766
E-mail: mtpb.jakarta@tourism.gov.my

Medan
c/o Consulate General of Malaysia
43, Jalan Diponegoro, 20152 Medan
Sumatera Utara, Republic of Indonesia
Tel: 00 62 61 452 3192 • Fax: 00 62 61 452 3179
E-mail: mtpb.medan@tourism.gov.my

ITALY
Milan
Via Privata della Passarella 4, 20122 Milan, Italy
Tel: 00 39 02 796 702 • Fax: 00 39 02 796 806
E-mail: mtpb.milan@tourism.gov.my / info@turismomalesia.it
Website: www.turismomalesia.it

JAPAN
Osaka
10th Floor, Cotton Nissay Building
1-8-2 Otsubo-Honmachi, Nishi-ku
Osaka 550-0004, Japan
Tel: 00 81 66 444 1220 • Fax: 00 81 66 444 1380
E-mail: mtpb.osaka@tourism.gov.my
Website:www.tourismmalaysia.or.jp

Tokyo
5F Chiyoda Building, 1-6-4 Yurakucho
Chiyoda-ku, Tokyo 100-0006, Japan
Tel: 00 81 33 501 8691 / 8694 • Fax: 00 81 33 501 8692
E-mail: mtpb.tokyo@tourism.gov.my
Website: www.tourismmalaysia.or.jp

KOREA
Seoul
(2nd Hansan Bldg., Seosomun-dong)
115, Seosomun-Ro, Chung-Gu
Seoul 100-813, Republic of Korea
Tel: 00 82 2779 4422 / 4251 • Fax: 00 82 2779 4254
E-mail: mtpb.seoul@tourism.gov.my
Website: www.mtpb.co.kr

NETHERLANDS
The Hague
c/o Embassy of Malaysia
Rustenburgweg 2, 2517 KE The Hague, Netherlands
Tel: 00 31 70 350 6506 • Fax: 00 31 70 350 6536

Visiting Office:
Regus, The Hague Equinox
3rd Floor, Jan Pieterszoon Coenstraat 7
2595 WP Den Haag, Netherlands
Tel: 00 31 70 799 9172 / 9173
Fax: 00 31 70 799 9370
E-mail: mail@tourism-malaysia.nl

NEW ZEALAND
Auckland
Level 10, DLA Phillips Fox Tower
205-209, Queen Street
Auckland 1010, New Zealand
Tel: 00 64 9 309 6290 • Fax: 00 64 9 309 6292
Website: www.tourismmalaysia.co.nz

PHILIPPINES
Manila
Embassy of Malaysia
Tourism Office (Tourism Malaysia)
16th Floor, Picadilly Star Building
4th Avenue, Corner 27th Street
Bonifacio Global City (BGC)
1634 Taguig City, Philippines
Tel: 00 632 846 2697 • Fax: 00 632 846 1213
E-mail: mtpb.manila@tourism.gov.my

RUSSIA
Moscow
c/o Embassy of Malaysia
Mosfilmovskaya Ulitsa 50
Moscow 117192, Russian Federation
Tel: 00 7 495 933 5748 / 5747
Fax: 00 7 495 933 5749
E-mail: mtpb.moscow@tourism.gov.my
Website: www.tourismmalaysia.ru

SAUDI ARABIA
Jeddah
c/o Consulate General of Malaysia
Lot 241, Al Mualiffin Street
Al Rehab District, P.O Box 593, Jeddah 21421 Kingdom of Saudi Arabia
Tel: 00 96 62 672 8019 / 7740
Fax: 00 96 62 675 2391
E-mail: mtpb.jeddah@tourism.gov.my

SINGAPORE
#01-01B/C/D, No. 80, Robinson Road
Singapore 068898
Tel: 00 69 6532 6321 / 6351 • Fax: 00 69 6535 6650
E-mail: mtpb.singapore@tourism.gov.my

SOUTH AFRICA
Johannesburg
1st Floor, Building 5, Commerce Square
39, Rivonia Road, Sandhurst
Johannesburg, South Africa
Tel: 00 27 11 268 0292 / 0295 • Fax: 00 27 11 268 0296
E-mail: mtpb.johannesburg@tourism.gov.my

SWEDEN
Stockholm
Klarabergsgatan 35, 2tr, Box 131
Stockholm 10122, Sweden
Tel: 00 46 8 249 900 • Fax: 00 46 8 242 324
E-mail: mtpb.stockholm@tourism.gov.my
Website: www.malaysia.se

TAIWAN
Taipei
Suite C, 8th Floor, Hung Tai Centre
170 Tun Hwa North Road, Taipei, Taiwan
Tel: 00 88 62 2514 9704 / 9734
Fax: 00 88 62 2514 9973
E-mail: mtpb.taipei@tourism.gov.my
Website: www.promotemalaysia.com.tw

THAILAND
Bangkok
Unit 1, 3rd Floor, Zuellig House
1-7, Silom Road, Bangrak
Bangkok 10500, Thailand
Tel: 00 662 636 3380 - 3 • Fax: 00 662 636 3384
E-mail: mtpb.bangkok@tourism.gov.my
Website: www.tourismmalaysia.gov.my

TURKEY
Istanbul
c/o MATRADE
Buyukdere Cad. Yapi Kredi Plaza
C Block, No. 40-41, K:17, 34330 Levent
Istanbul, Turkey
Tel: 00 902 12 317 4714 • Fax: 00 902 12 317 4701

UNITED ARAB EMIRATES
Dubai
Lot 3, Ground Floor (facing Zabeel Road)
Al Safeena Building
Oud Mehta, Near Lamcy Plaza
P.O Box 124096, Dubai, United Arab Emirates
Tel: 00 971 4337 7578 / 7579
Fax: 00 971 4335 3318
E-mail: mtpb.dubai@tourism.gov.my

UNITED KINGDOM
London
57 Trafalgar Square, London WC2N 5DU
United Kingdom
Tel: 00 44 2 079 307 932 • Fax: 00 44 2 079 309 015
E-mail: info@tourism-malaysia.co.uk

UNITED STATES OF AMERICA
Los Angeles
818 West 7th Street, Suite 970
Los Angeles, CA 90017, United States of America
Tel: 00 1 213 689 9702 • Fax: 00 1 213 689 1530
E-mail: mtpb.la@tourism.gov.my
Website: www.tourismmalaysiausa.com

New York
120 East 56th Street, 15th Floor
New York, NY 10022, United States of America
Tel: 00 1 212 754 1113 • Fax: 00 1 212 754 1116
E-mail:mtpb@aol.com
Website: www.tourismmalaysiany.com

VIETNAM
Hanoi
Embassy of Malaysia (Tourism Malaysia Office)
Unit 401, 4th Floor, HCO Building
Melia Centre, 44B Ly Thuong Kiet Street
Hoan Kiem District, Hanoi
Social Republic of Vietnam
Tel: 00 844 3734 3837 / 3938 8464
Fax: 00 844 3734 4679
E-mail: mtpb.hanoi@tourism.gov.my

ตัวแทนด้านการตลาด

BANGLADESH
Dhaka
d/a Malaysian High Commission in Bangladesh House
No. 19, Road No. 6
Baridhara, Dhaka 1212, Bangladesh
Tel: 00 880 2882 7759 / 7760 / 2885 8394
Fax: 00 880 2882 7761 / 3115

BRUNEI
High Commission of Malaysia
Unit No 1.14 - 1.15
First Floor, The Rizqun International Hotel
Gadong BE3519
Brunei Darussalam
Tel: 00 673 238 1575 / 1576 • Fax: 00 673 238 1584
E-mail: mtpb.brunei@tourism.gov.my

CAMBODIA
Phnom Penh
c/o Embassy of Malaysia
220-222, Preah Norodom Boulevard
Sangkat Tonle Bassac, Khan Chamkarmorn
Phnom Penh, Cambodia
Tel: 00 855 2322 1593 • Fax: 00 855 2322 1594
E-mail: tourismmalaysia@online.com.kh

CHINA
Chengdu
Level 18, The Office Tower Shangri-La Centre
9 Bingjiang Road (East), Chengdu 610021
People's Republic of China
Tel: 00 8628 6606 5230 • Fax: 00 8628 6606 5231

IRAN
Tehran
Malaysia Embassy in Tehran
No.6, Changizi St., Alef St.
Mahmoodieh St., Tehran, Iran
P.O.Box 1986673654
Tel: 0098 21 2621 9055 / 9056
Fax: 0098 21 2204 6628

IRELAND
Dublin
Level 3A Shelbourne House, Shelbourne Road Ballsbridge, Dublin 4, Republic of Ireland
Tel: 00 353 1 237 6242 / 6243
E-mail: info@tourism-malaysiadublin.com

KAZAKHSTAN
Almaty
c/o Embassy of Malaysia
9A Rubinshtein Str., 050051 Almaty
Republic of Kazakhstan
Tel: 00 7 727 333 4485 / 4487 • Fax: 00 7 727 837 0333

LAOS
Vientiane
c/o Embassy of Malaysia
23 Sing Ha Rd, Phonexay
P.O.Box 789, Vientiane, Lao P.D.R
Tel: 00 85 6 2141 4205 / 4206 • Fax: 00 85 6 2141 4201
E-mail: mtpb.laos@tourism.gov.my / mtpbvte_laos@yahoo.com

VIETNAM
Ho Chi Minh City
Consulate General of Malaysia
(Tourism Malaysia Office)
Mezzanine Floor, Pasteur Tower
139 Pasteur Street
District 3, Ho Chi Minh City
Socialist Republic of Vietnam
Tel: 00 848 3825 8011 / 8036
Fax: 00 848 3825 8037
E-mail: mtpb.hochiminh@tourism.gov.my

 www.facebook.com/friendofmalaysia

 twitter.com/tourismmalaysia

จัดทำโดย
การท่องเที่ยวมาเลเซีย กระทรวงการท่องเที่ยวและวัฒนธรรม

เอกสารแจกฟรี



AWN (Thailand) / TM Bangkok / CEN / TP
Nov 2013 (0613)

(การนำเข้าสารเสพติด ผิดกฎหมาย มีโทษถึงประหารชีวิต)